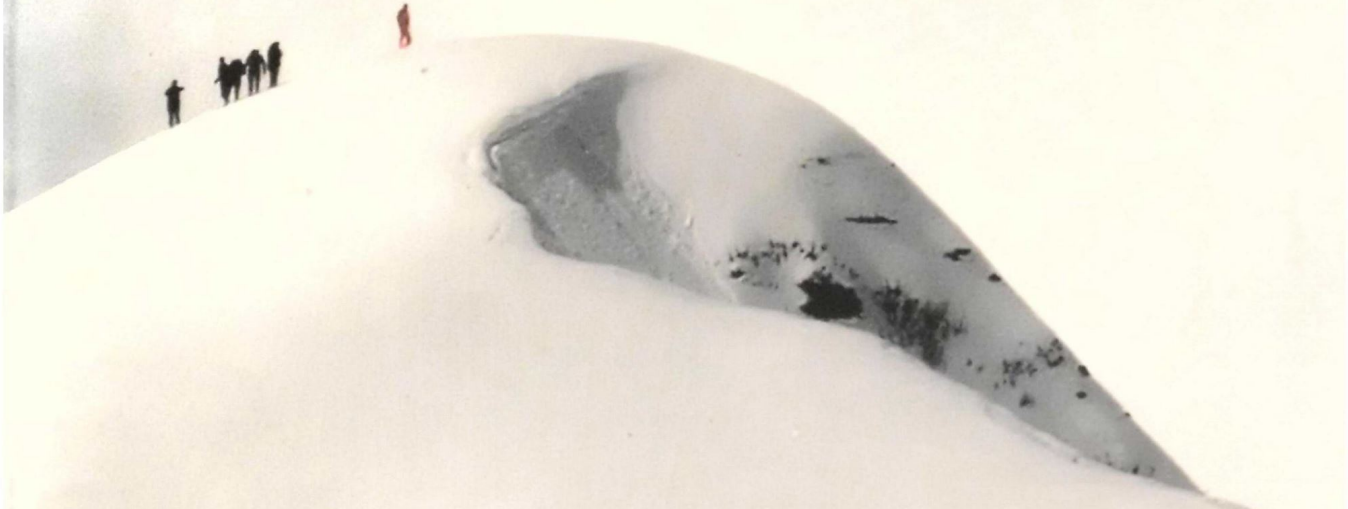
PERA NOVACOVICI



PERSONALITATE ALFA

DESCOPERĂ COMOARA ASCUNSĂ DIN TINE

COLECȚIA PERSONALITATE ALFA
1

Numele meu este Novacovici Pera. Am 29 de ani si dacă m-ai intreba cu ce ma ocup aş zice : psiholog, marketer, blogger, scriitor, visator, aventurier :)

În aventura vieţii mele m-am ocupat de încrederea pe care o am în forţele mele, de convingerile după care îmi trăiesc viaţa. Am înţeles ce este programarea socială şi cum să lupt împotriva ei pentru ca viaţa mea să aibă o calitate superioară. Am înţeles ce înseamnă inteligenţa emoţională, emoţiile şi cum ele influenţează ENORM vieţile tuturor oamenilor. Am învăţat despre comunicarea verbală, nonverbala şi toate cela-lalte forme ale ei. Am învăţat despre atracţia sexuală şi iubire, despre diferenţele între cele două şi punctele lor comune. La fel am descoperit că personalitatea este cea mai de preţ avere a fiecărui om şi cum pot să mi-o educ. Am înţeles ce este stat-utul social, care este rolul lui şi cum obţine.

Mi-am dat seama că dacă eu pot, oricine poate. Şi cea mai importantă a lecţie din toţi anii de psihologie e că TOŢI oamenii au un potenţial uriaş. Faptul că doar puţini reuşesc să facă ce îşi propun în viaţă e pentru că majoritatea nu ştiu, nu pot, nu sunt motivaţi suficient să îşi dezvolte acel potenţial pe care de multe ori îl iau cu ei în mormânt fără să fii ştiut vreodată câte lucruri extraordinare ar fi putut face.

DACĂ ar fi ştiut. DACĂ la un moment dat al vieţii lor cineva le-ar fi spus.

Asta e rolul meu.

Să îţi spun că poţi şi să îţi arăt cum.

Stepout Publishing House

Stepout Publishing House [SPH] este specializată în carte de psihologie şi dezvoltare personală şi se adresează dornicilor să evolueze în cele mai importante domenii ale vieţii, indiferent că este vorba de aspectul social sau profesional (afaceri). În acest scop, SPH îşi propune să strângă în colecţiile sale cărţi cu impact asupra vieţii de zi cu zi, scrise de specialiştii zilei de azi ai psihologiei din România şi nu numai.

www.editura.stepout.ro
editura@stepout.ro

ISBN 978-606-92301-3-8

PERA NOVACOVICI

PERSONALITATE ALFA

CUPRINS

INTRODUCERE **1**

Totul începe cu o schimbare 3

Concept cheie: ce sunt alfa 17

Concept cheie: ce sunt muppets 25

Concept cheie: homeostazia 39

Concept cheie: creierul triun 45

Concept cheie: stadiile evoluției 51

Concept cheie: călătoria eroului 63

ÎNCREDEREA ÎN SINE **75**

Introducere 77

Concept cheie: curajul 83

Concept cheie: eșecul 97

Concept cheie: perseverența 113

Concept cheie: valorile și convingerile 121

Concept cheie: visul și viziunea ta în viață 133

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ **143**

7 virtuți și 7 păcate 145

Dependența de emoții 157

Obiceiurile 167

Mintea de trib și recompensa imediată 175

Disciplina emoțională începe cu templul sufletului tău 191

COMUNICAREA **201**

Fundamentele comunicării între oameni 203

Comunicarea cu părinții și cei apropiați 215

Comunicarea asertivă 227

Subcomunicarea 233

Concept cheie: umorul și atracția 247

PERSONALITATEA **259**

Unghiurile personalității și egoismul 261

Umbra și proiecțiile 275

Tipuri de personalitate 285

Personalitatea și vocația 295

Dezvoltarea abilităților și a potențialului 303

ATRACȚIA ȘI IUBIREA **313**

Atracția sexuală 315

Diferența între atracție sexuală și iubire 337

Personalitate alfa în ritualul de împerechere 351

Misterul iubirii adevărate 373

STATUTUL SOCIAL **387**

Invidia și modestia 389

Calea corectă pentru acumularea de avere materială 397

Armele de influență socială 409

Cum să fii un discipol și apoi un mentor extraordinar 423

Calea către măiestrie 435

O viață completă de lider 443

Încheiere 451

BIBLIOGRAFIE 459

Personalitatea alfa sau despre reflexiile unui student nonconformist

În ultimii ani trăiesc, tot mai frecvent, un sentiment spăimos şi destabilizator deoarece blazarea, ca o maree neagră, scăpată de sub control, cotropeşte noi şi noi teritorii ale învăţământului românesc, în general. Desigur, pentru a explica această stare de lucruri pot fi convocaţi la bară mulţi "ţapi ispăşitori". Oricum, nu sunt eu în măsură să devin unul dintre procurori, şi categoric, nu acum şi nu aici, întrucât intenţia mea explicită este de a decanta câteva impresii fugare despre cartea "Personalitatea alfa," semnată de studentul meu Pera Novacovici.

Mai întâi, mi-am pus problema de a "decortica" semnificaţia gestului său, căci puţini sunt studenţii de la Psihologie care îşi asumă curajul de a se lua la "trântă" cu hârtia, pentru a publica o carte. Altfel spus, deşi se află în primă "gâlceavă" cu particularismele (pentru că Pera este de abia în anul al treilea de studenţie), totuşi el s-a încumetat să distileze câteva esenţe pentru ceea ce se vrea, în proiectul său emoţionant de temerar şi orgolios, să se constituie ca un abecedar al vieţii, un abecedar gândit, simţit, trăit de un tânăr care are doar 26 ani.

Ceea ce este lăudabil, în primul rând, este că el nu s-a lăsat strivit nici de uriaşa presiune atmosferică a vremurilor pe care le trăim, nici de jungla tentaţiilor facile ale vârstei, ci a experimentat cu o detentă cutezătoare, ca să guste din "sarea pământului", din sâmburii roditori ai vieţii.

Dotat cu un spirit iscoditor, antiprocustian, el a parcurs cu papilele deschise disciplinele din curricula universitară de până acum, şi cărţile aferente ei, transformându-le într-un autentic "puzzle" multicolor. Apoi le-a dezmembrat şi recombinat, cu o bucurie aproape ludică, oferindu-ne un aliaj nou, incitant care poartă marca "Pera Novacovici".

Probabil demersul său a izvorât din dorinţa sinceră de a privi şi regândi marile probleme existenţiale, prin propria sa lentilă, pentru a stabili câteva repere, câteva ancore. Ca urmare, a realizat nu numai un exerciţiu pasionant al meseriei de a trăi, pentru uz personal dar şi un gest de "împărtăşanie" pentru toţi cei care vor să-i devină părtaşi.

Cartea în sine este o vitrină cu o cromatică bogată, nu lipsită de o logică interioară şi un obiectiv major, cel al aspiraţiei către construirea personalităţii alfa, adică al unui om integral, care îşi onorează tridimensionalitatea fiinţei: în plan fizic, psihologic şi spiritual.

Desigur, nu intenţionez să fac o "disecţie" pedantă şi minuţioasă a acestei cărţi şi numai din simplul motiv că doresc să conserv intactă întâlnirea cititorilor cu această carte. Mă voi strădui totuşi să decupez câteva aspecte definitorii.

Arhitectonica lucrării este concepută în trei părţi distincte, dar aflate într-o fertilă simbioză: lumea interioară (focalizată pe problema încrederii în sine şi a inteligenţei emoţionale); puntea între lumea interioară şi cea exterioară (ce analizează comunicarea şi personalitatea) şi lumea exterioară (centrată pe tratarea atracţiei sexuale, a iubirii şi a statutului social).

Parcurgând lucrarea aceasta se pot constata trusoul informativ bogat, de care uzitează autorul şi dezinvoltura cu care vehiculează unele concepte fundamentale din psihologie. De aceea, nu este greşit să o considerăm, nu numai o introducere în psihologie, destinată publicului larg, ci şi un ghid prin care omului contemporan i se oferă o serie de idei şi strategii, pentru a dobândi armonia şi prosperitatea fiinţei. Stilul este limpede, aproape colocvial, lipsit de accesorii baroce, dar asezonat cu poveşti şi metafore, ce conferă un surplus de farmec, persuasiune şi dinamism.

Personalitatea alfa nu este o "carte frigider", care îşi aliniază impecabil ideile într-un muzeu al glaciaţiunii, ci este o lucrare vie, care clocoteşte de bucurie, patos şi entuziasm. Ea semnifică o excelentă "hârtie de turnesol" pentru ceea ce ştie, ceea ce simte şi ceea ce este astăzi Pera Novacovici: un căutător aritmic, imprevizibil, pasionat. Desigur, adevărurile sale de astăzi se vor aprofunda şi retuşa, odată cu trecerea anilor. Dar asta nu tulbură cu nimic frumuseţea tentativei sale de astăzi, pentru că a ştiut deja să ia viaţa în serios şi să înceapă "grădinăritul" urmelor durabile, în căutarea "nordului său interior".

Se spune, pe drept cuvânt că şcoala de toate gradele (inclusiv facultatea), nu oferă o educaţie pentru viaţă, datorită croielii excesiv de intelectualiste a programelor, şi abundenţei dimensiunilor formal-abstracte. Iată de ce prestaţia de faţă este nu numai o fericită excepţie, ci şi o oglindă reflectorizantă pentru sevele, nu îndeajuns de fructificate, ale studenţilor noştri.

În fine, privind această carte, pesimismul meu iniţial parcă nu mai este atât de compact, pentru că încep să cred că totuşi universitatea nu este condamnată irevocabil să devină "un iaz academic", cotropit de mătasea broaştei, căci uneori ies la suprafaţă nuferi, generatori de speranţă şi autodepăşire.

Chintesenţa acestei cărţi este sintetizată însă într-o suculentă parabolă, cea a Unicornului Albastru, o fiinţă unică, irepetabilă (cum este de altfel şi orice om), care animat de dorinţa de a-şi găsi propria identitate încearcă, asemenea oricărui ucenic, să înveţe cântecele altora (a Pajiştilor Luminoase, a Pădurilor Adânci, a Munţilor Pleşuvi, al Nisipurilor Albe). Eşuează de fiecare dată, experimentând capcanele "condiţiei de iederă". După un istovitor periplu, el ajunge la Tărâmul Apelor Cristaline unde, aplecându-se peste oglinda apei, s-a văzut pe sine, în miezul său de stea şi atunci a început să moduleze propriul său cântec, adică a înţeles rostul său în această lume.

Ei bine, prin această carte, Pera Novacovici ne demonstrează că se află pe cale, pe calea de a-şi descoperi propriul său cântec, asemenea Unicornului Albastru.

Prof. univ. dr. Anca Munteanu
Universitatea de Vest din Timişoara
2006

INTRODUCERE

TOTUL ÎNCEPE CU O SCHIMBARE

Am să încep prin a spune o poveste, legată de punctul meu de vedere asupra oamenilor în general.

Există anumite ţări în care maimuţele sunt o delicatesă culinară - mai precis, creierul lor. Nu am încercat niciodată să mănânc creier de maimuţă, aşa că nu pot să vă spun dacă e gustos sau nu, dar pot să povestesc cum sunt vânate maimuţele.

Într-un borcan mare este pusă o nucă sau orice alt fruct pe care maimuţele îl mănâncă cu plăcere în sălbăticie. Borcanul este suficient de greu ca maimuţa să nu poată fugi cu el, iar deschizătura borcanului suficient de mare ca maimuţa să-şi poată introduce mâna în el ca să apuce alimentul, însă suficient de îngustă să nu poată scoate pumnul strâns.

Când vânătorii se apropie să le captureze, maimuţele încep să ţipe, încearcă să o ia la fugă cu tot cu borcan - care însă e prea greu - şi nu fac ceea ce ar trebui să facă: să dea drumul fructului şi să-şi scoată mâna cu palma deschisă, aşa cum au băgat-o la început, şi să fugă.

Unde vreau să ajung cu toată povestea asta?

Mulţi oameni sunt la fel ca maimuţele din poveste. Fac un lucru care nu le aduce nici un rezultat pozitiv, apoi se agaţă cu încăpăţânare de el, orice ar fi. Nu sunt dispuşi să dea drumul la ce ţin în mână şi nici să vadă, în acelaşi timp, soluţia simplă care-i poate ajuta să-şi rezolve problema...

Dacă faci un lucru din nou şi îţi aduce acelaşi rezultat de care nu eşti mulţumit, cu siguranţă trebuie să schimbi ceea ce faci. Fă-ţi o favoare: dacă ceea ce faci nu te ajută sau, mai grav, îţi dăunează, fă altceva. Dacă ce ai învăţat până acum nu te ajută, învaţă altceva. Dacă nu eşti satisfăcut de ceea ce ai devenit, schimbă-te. Oricât de mult te-ai dus pe un drum greşit, ÎNTOARCE-TE!

Dar oamenii nu sunt deloc dispuşi să se schimbe, le e frică de lucruri noi şi-şi găsesc întotdeauna scuze şi motive foarte bune să continue ceea ce au făcut până în acel moment. Toţi oamenii se gândesc să schimbe lumea, însă nici un om nu vrea să înceapă cu propria persoană.

"Când eram tânăr şi liber şi imaginaţia mea nu avea limite, visam să schimb lumea. Pe măsură ce îmbătrâneam şi deveneam mai înţelept, am descoperit că lumea nu vrea să se schimbe, aşa că am hotărât să privesc mai puţin departe şi anume, să-mi schimb doar ţara. Dar şi ea părea să fie de neclintit. În amurgul vieţii, într-o ultimă încercare disperată, am încercat să-mi schimb doar familia, pe cei apropriaţi mie, dar, vai, nici ei nu au vrut asta. Iar acum, când zac pe patul de moarte, îmi dau seama că, dacă m-aş fi schimbat pe mine mai întâi, atunci, prin acest exemplu, mi-aş fi schimbat familia şi prietenii. Încurajat şi însufleţit de ei, aş fi găsit putere să-mi fac ţara mai bună şi, cine ştie, poate chiar aş fi schimbat lumea."

(Anca Munteanu, "Introducere în creatologie")

Eu am să îţi cer să te schimbi. Singurul drum pe care e bine să mergi este cel care îţi permite să evoluezi. Să fii mai bun, să obţii ce vrei. Restul e pierdere de timp.

Acum am să-ţi spun exact ce înţeleg prin această schimbare.

De ce personalitate? Persona este, etimologic, masca actorului din antichitate, iar, în ziua de azi, reprezintă felul în care noi ne arătăm lumii în diverse situaţii. Fiecare dintre noi joacă un rol care se potriveşte cu situaţia în care se află şi care ne ajută să fim acceptaţi de cei din jur. Dar trebuie să faci diferenţa între cine eşti cu adevărat şi care este rolul pe care îl joci, masca pe care o porţi.

În primul rând, cine nu e dispus să facă un efort pentru a fi un om mai bun şi pentru a transforma locul în care se află într-unul mai bun, nu merită prea multe de la viaţă; şi, din experienţa mea, ştiu că nici nu va primi – și eu am fost un astfel de om pentru multă vreme.

În al doilea rând, personalitatea este influenţată de trei factori, şi odată ce ştii despre ce e vorba, poţi începe imediat să lucrezi pentru a-ţi îmbunătăţi toate aspectele vieţii.

1. Ereditatea

Pentru ce avem nevoie noi, nu trebuie să fim ingineri în genetică. Foarte pe scurt, ereditatea este o proprietate a vieţuitoarelor de a transmite urmaşilor caracterele genetice specifice fiecărei specii.

Genele pe care le moştenim de la părinţi se împart în două categorii: genotip şi fenotip.

Genotipul este totalitatea genelor moştenite de la părinţi.

Şi acum vine partea interesantă: fenotipul reprezintă acea parte din genotip care s-a dezvoltat în urma interacţiunii cu mediul.

Aici vom rezolva şi problema cu "nu vreau să mă schimb". Am să dau un exemplu.

Să presupunem că o persoană a moştenit firea blândă a mamei iar de la tată a moştenit curajul şi o doză de agresivitate specific masculină. A crescut într-un mediu foarte liniştit, unde nu erau conflicte şi unde totul se baza pe înţelegere şi comunicare, iar orice ieşire necontrolată

era oprită de la început. Astfel că fenotipul acestei persoane este blândeţea. Agresivitatea pe care o are de la tată este genotip şi este adormită. Dar asta nu înseamnă că nu are agresivitate.

Problema e că, dacă mama este o fire foarte blândă, ea nu va putea învăţa pe nimeni despre agresivitate şi va opri orice iniţiative de agresivitate.

Acesta nu e un lucru rău, dar atunci când vei ieşi în lume de sub aripa protectoare a mamei, nu vei şti să îţi susţii punctul de vedere de teama conflictului verbal, nu vei putea să îţi urmăreşti scopurile în viaţă. Pentru că viaţa e o luptă şi ai nevoie de o anumită doză de agresivitate ca să lupţi cu grijile vieţii.

Nu spun că agresivitatea e un lucru bun, însă schimbarea de care vorbeam nu înseamnă să modifici ceea ce ai moştenit genetic de la părinţi. Lucrul acesta e imposibil şi trebuie să ştii de la început că acestea sunt cărţile de joc pe care le-ai primit şi că, pentru tot restul vieţii, va trebui să joci cu ele.

Să fie clar: nu vei putea să joci decât cu cărţile pe care le-ai primit de la natură. Indiferent cât de mult ţi-ai dori să ajungi un pianist sau un jazz-man celebru, dacă nu ai ureche muzicală şi vocaţie în muzică, nu vei ajunge niciodată un muzician de geniu, oricât ai munci pentru asta.

Ceea ce va trebui însă să faci e să descoperi care sunt acele talente şi aptitudini care te-ar putea face o persoană extraordinară şi, dacă nu ai avut privilegiul să le descoperi încă, să o faci acum. Mai bine mai târziu decât niciodată.

Părerea mea este că nu e greu să descoperi care sunt talentele şi aptitudinile care te-ar deosebi de toţi cei din jur.

Am să îţi dau o mână de ajutor, să îţi faci o idee cum poţi identifica cel puţin un punct forte al tău: gândeşte-te la acele activităţi, pasiuni ale tale, hobby-uri, pe care, atunci când le faci

- timpul pare că trece foarte repede
- eşti mai bun la acel lucru decât mulţi alţii
- te simţi viu si plin de pasiune în timp ce îl faci
- devii mai bun la acel lucru pe măsură ce timpul trece

Schimbarea despre care vorbesc înseamnă să trezeşti părţile adormite din tine. În exemplul de mai sus, pe lângă blândeţea pe care o ai de la mamă şi o foloseşti zi de zi, dacă poţi trezi şi agresivitatea adormită, nu înseamnă că o să te certi cu toţi şi o să spargi lucrurile din jur. Înseamnă că vei putea să îţi urmăreşti cu ambiţie scopurile pe care ţi le-ai propus, vei putea să îţi susţii cu tărie valorile pentru că, pe drumul către succes, vei fi de multe ori singur în faţa unui inamic mai puternic.

Blândeţea la vremea ei şi agresivitatea la vremea ei, aceasta înseamnă să îţi dezvolţi la maxim potenţialul pe care îl ai. Înseamnă să îţi dezvolţi o personalitate completă.

Exemplul cu blândeţea şi agresivitatea este cel mai simplu care îmi vine în minte şi poate fi aplicat la orice alte atribute pe care le are omul. Să dezvolţi la maximum ceea ce ai moştenit de la natură, de la părinţi, ceea ce ai deja, aceasta înseamnă să ai o personalitate completă. Aceasta este schimbarea de care îţi vorbesc.

Din acest motiv spun că un om care fuge din calea greutăţilor, zicând "aşa sunt eu şi nu pot să mă schimb", este mult mai prefăcut şi fals decât cel ce devine conştient că posedă calităţi pe care nu a avut ocazia să le folosească şi, înţelegând acest lucru, decide că e timpul SĂ SE SCHIMBE.

Dacă ereditatea nu o mai poţi schimba, ceilalţi doi factori sunt în puterea ta.

2. Mediul și influența celorlalți

Devii la fel ca oamenii cu care lucrezi, vorbeşti, te distrezi... Aceasta e o lege nescrisă a vieţii.

Suntem cu toţii produsele mediului în care trăim - evident, având potenţialul cu care ne-am născut, dar format după modelele pe care le avem la dispoziţie.

Aşadar, dacă într-un sat oamenii ştiu că trebuie să lucreze pământul, să crească animalele şi să fie preocupaţi de tradiţiile acelor locuri, poate un tânăr din acel sat, care nu a văzut calculator şi internet în viaţa lui, să zică: "Hai să mă apuc să fac comerţ electronic"?

Mai greu.

E posibil să faci comerţ electronic? Mult mai uşor pentru cei care au acces permanent la un calculator şi la internet. Şi care au oameni în jurul lor care se pricep la asta.

Dacă un băiat trăieşte într-o familie în care tatăl este abuziv şi dacă mama vrea să vorbească despre ceea ce tatăl nu vrea să audă, acesta o ia la bătaie (şi asta de-a lungul a multor ani de zile), când băiatul e adult, în casă cu femeia lui, şi ei încep să se certe, ce o să facă băiatul? Evident, are modelul tatălui, care pentru el este singura modalitate de a rezolva problema ca un "bărbat".

Dacă o fată creşte în acelaşi mediu şi vede că mama îndură şi rabdă, poate ajunge la concluzia că aşa e normal: femeia trebuie să tacă şi un "bărbat adevărat" îşi plesneşte femeia când situaţia îl depăşeşte. Şi ajunge să caute un astfel de bărbat, care în mintea ei este singurul gen de bărbat adevărat.

Modelele şi mediul au un rol decisiv asupra vieţii pe care o avem. Aşa că, dacă nu ai viaţa pe care o vrei, uită-te în jurul tău. Vei găsi răspunsuri la multe din problemele tale.

Anturajul: cu toţii am auzit de el, dar nu ştiu câţi suntem conştienţi de puterea lui. Poate ştii că oamenii care se aseamănă se adună.

Ceea ce poate nu ştii e că o persoană imbecilă va prefera compania altei persoane imbecile, decât compania tuturor geniilor la un loc.

Elimină oamenii negativi din viaţa ta, cu care nu vrei să te asemeni, şi înconjoară-te cu oameni de succes.

Poate că persoane foarte dragi ţie au o influenţă negativă asupra ta. Trebuie să faci acest sacrificiu, să renunţi la unii oameni din viaţa ta şi să alegi compania unor oameni dintr-un grup de la care ai ce învăţa.

Din experienţă, ştiu că viaţa este o permanentă luptă, iar asta nu e o noutate pentru nimeni. Din cauza asta, orice vrei să faci, ai nevoie de curaj.

Orice te hotărăşti să faci, vor fi destui în jurul tău care să te convingă că mai bine ai renunţa: ceea ce vrei să faci este imposibil! Şi, mai mult, tot timpul se vor ivi tot felul de probleme şi obstacole care se ridică în calea ta, dându-le apă la moară celor care te descurajează.

Acum să vorbim despre un adevăr pe care am ajuns să-l cunosc după multă vreme.

Mi-am dorit foarte mult să obţin anumite lucruri în viaţă, iar când le aveam, mă bucuram şi vroiam ca toţi cei din jurul meu să se bucure, la rândul lor, pentru succesul meu.

Ei bine, nu numai că prea puţini se bucurau, dar mulţi chiar erau invidioşi. Mulţi nu-şi doreau să reuşesc să fac ceva mai bun ca ei, ci îşi doreau să eşuez în încercările mele, să fiu "mai jos" decât ei.

Orice eşec pe care-l suferi e o scuză foarte bună pentru cei care nu sunt dispuşi să facă nimic pentru ei. Asta le confirmă că au dreptate atunci când nici măcar nu mişcă un deget pentru bunăstarea sau fericirea lor, aşteptând poate să le pice para mălăiaţă.

Dar activitatea duce la mai multe împliniri decât prudenţa sau lenea: mai bine să te înşeli decât să nu faci nimic.

Iar când, ca printr-un miracol, reuşeşti să depăşeşti toate obstacolele, poţi să fii sigur că cei din jur nu te vor ierta şi vor încerca cu orice preţ să te coboare la nivelul lor: nu te teme de invidioşi! E de ajuns să ştii că ei mor de

ciudă că eşti o persoană fericită - atunci eşti răsplătit din plin.

E preferabil să stârneşti invidie decât milă. Oamenii nu vor să ai mai mult succes decât ei. Îi faci să se simtă slabi, iar prezenţa ta deranjează. Du-te şi fii bun în altă parte, nu în faţa lor.

Cine te descurajează? Rataţii şi laşii... adică viitorii rataţi.

"Cei care ştiu nu vorbesc. Cei care vorbesc nu ştiu. Înţeleptul se vede din faptele sale, nu din cuvintele sale."

(Chuang-Tzu)

Cei care se bucură la rândul lor de succes te încurajează pentru că ei ştiu secretul.

Nimeni şi nimic nu poate sta în calea unei perseverenţe şi a unei determinări totale: dacă nu renunţi, nu trişezi şi nu fugi la mama atunci când ai necazuri, nu poţi decât să câştigi.

Încurajarea este unul din puţinele medicamente pentru eşecurile temporare de care toţi ne lovim.

De acum încolo, pe toţi cei care vă spun că e imposibil să faceţi ceva, întrebaţi-i cine sunt şi ce realizări importante au ca să folosească cuvântul "imposibil" cu atâta uşurinţă!

O să vedeţi cum cei care nu fac nimic pentru ei sunt cei care îi privesc cu teamă pe aceia care ar putea să facă ceva mai bine. Mai mult, se folosesc de orice oportunitate să dovedească faptul că nimeni nu poate face ceea ce ei nu pot.

Oamenii care au reuşit ştiu că nu există limite şi că fiecare dintre noi îşi impune singur limitele.

Atunci când cei din jur, oricine ar fi ei, vor încerca să-ţi pună beţe-n roate cu negativismul lor şi cu scuzele pentru eşecuri şi cu teama de a te vedea mai sus decât ei, răspunde-le ca şi Ralph Waldo Emerson: "Îmi pare rău, dar nu reuşesc să aud ce spui. Ceea ce eşti şi ceea ce faci strigă mult mai tare!"

Şi încă ceva: e bine să ţii cont de ceea ce simt şi cred cei din jurul tău, dar nu opri maşina de teamă că au ameţit roţile.

3. Educaţia

Aici ne aflăm noi. Unul din motivele pentru care am creat acest material e pentru că la şcoală nu te învaţă nimeni ceea ce, de fapt, contează în viaţă. Nu vreau să încep să critic sistemul educaţional, pentru că nu ajunge doar un capitol.

Ideea pricipală e următoarea: majoritatea dintre noi am început să mergem la şcoală la vârsta de 6-7 ani. Timp de doisprezece ani, cât durează să termini ciclul gimnazial şi un liceu, am trecut prin cea mai sensibilă şi hotărâtoare perioadă a vieţii noastre.

În tot acest timp, mergi la şcoală. În tot acest timp, efortul principal al educaţiei şcolare a fost să îţi umple capul cu multă teorie, să se asigure că te supui regulilor şi să îţi spună că trebuie să mergi la facultate ca să obţii O SLUJBĂ BUNĂ.

Cu alte cuvinte, la şcoală înveţi a fi un sclav bun.

Nimeni nu te învaţă la şcoală cum să îţi urmezi visele. Nimeni nu te învaţă cum să aplici ce ai învăţat. Unii dintre cei mai deştepţi oameni din lume sunt profesori. Şi totuşi, nu profesorii sunt cei pe care lumea îi priveşte ca model de fericire şi succes în viaţă.

Pentru că informaţia nu e putere.

Informaţia pe care o aplici e putere.

Majoritatea copiilor sunt clasificaţi ca foarte creativi înainte să meargă la şcoală. Dar, pentru că sistemul nostru educaţional îi favorizează pe copiii cu rezultate bu-

ne la învăţătură mai mult decât pe cei creativi, pentru că se pune accent mult mai mult pe memorarea informaţiilor (cel mai adesea "tocit" este cuvântul care descrie cel mai bine situaţia), pe matematică, logică şi limbaj, decât pe activităţi creative, la vârsta de doisprezece ani, doar 10% din copii mai sunt consideraţi de o creativitate ridicată. La vârstă adultă acest procent se reduce la 2%.

Albert Einstein: "Mintea creativă e un dar sacru; mintea raţională e un servitor de încredere. Noi am creat o societate care onorează servitorul şi l-a uitat pe cel dăruit."

Când ajungi la douăzeci de ani, nu mai eşti capabil să găseşti soluţii la probleme, pentru că ţi-a fost ucisă creativitatea. Nu poţi veni cu o idee strălucită despre o afacere pe care vrei să o faci şi trebuie să te duci să te angajezi pentru bani. Să-ţi vinzi timpul pentru bani.

Dacă lucrezi opt ore pe zi, nu mai timp pentru tine, să evoluezi, să te dezvolţi. Pentru că vrei să te mai şi relaxezi un pic.

Aşadar, soluţia este să găseşti acele abilităţi şi talente pe care poate încă nu le-ai descoperit şi să devii foarte bun la a face ceea ce îţi place.

Apoi trebuie să faci bani din ce-ţi place. În acest fel vei avea timp şi pentru persoana ta.

E mai uşor să faci lucrul ăsta când încă eşti la şcoală. Pentru că mai ai timp să te gândeşti la ce alegere ai putea să faci. Dacă deja eşti prins în această capcană, trebuie să ieşi cu orice preţ.

Nimeni nu te învaţă de pe băncile şcolii cum să îţi faci afacerea ta, de exemplu, şi să mergi la o facultate pentru că îţi place foarte mult ce faci.

Şi apoi să te gândeşti că eşti la facultate, pentru că vrei să înveţi mai mult despre domeniul care ŢIE îţi place, pentru că la facultate sunt multe cărţi şi te poţi înconjura de profesori care au multă informaţie care PE TINE te INTERESEAZĂ şi sigur vei găsi câţiva colegi care vor avea aceeaşi PASIUNE ca şi tine.

Mergând la şcoală trebuie să ai în vedere că eşti acolo PENTRU TINE, ca să înveţi ce te interesează pe tine şi

ce te va ajuta în viaţă. ATÂT. Nu pierde timpul la şcoală; dacă tot mergi, mergi ca să înveţi ceva.

Nu te duci la şcoală pentru că taică-tu vroia să se facă inginer şi nu a apucat, iar acum vrea să te facă pe tine. Nu te duci la şcoală pentru că mamei tale i-a plăcut un serial cu doctori şi vrea să te vadă şi pe tine în halat alb.

Te duci la şcoală ca să te înconjori de oameni care ştiu mai mult decât tine, să înveţi de la ei, să îi întreci şi apoi să le fii recunoscător că au avut un rol în educaţia ta.

Secretul e să înveţi ce îţi place să faci. Restul e pierdere de timp.

Când vine vorba de sex, iubire şi relaţii, creativitatea e o trăsătură esenţială. Dacă nu o ai, îţi garantez că şi acest aspect al vieţii tale va fi monoton, lipsit de satisfacţii şi, poate aparent, fără cale de ieşire.

Din fericire, ne vom ocupa şi de creativitatea ta în această lucrare.

4. Părinții

O problemă mare pe care o întâlnesc în privinţa educaţiei sunt părinţii. Fără îndoială, îşi iubesc foarte mult copiii dar, din păcate, de cele mai multe ori și fără să își dea seama, părinţii le taie copiilor creanga de sub picioare.

Ei sunt responsabili de genele copilului, de mediul în care se dezvoltă în timpul în care tânăra fiinţa este vulnerabilă, de educaţia pe care le-o oferă. Adică au un rol decisiv în dezvoltarea personalităţii tinerei fiinţe.

Dacă ar fi un lucru pe care ar trebui să îl înveţe copiii de la părinţii lor, acela e să nu aibă nevoie de ei.

În general, când depinzi de alţi oameni, de obicei aceştia te dezamăgesc, de aceea trebuie să înveţi să te ridici prin propriile forţe.

PARADOXUL IUBIRII PĂRINTEȘTI

O temă comună când vine vorba de educat tineri este aceea a iubirii părinteşti prost înţelese şi manifestate:

părinţii îşi iubesc atât de mult copiii, încât se străduiesc să nu le lipsească nimic.

Asta, în principiu, e foarte bine. Dar de multe ori părinţii uită că fiecare individ, inclusiv copilul lor, trăieşte pentru el. Din pricină că ignoră acest adevăr, părinţii continuă să-şi protejeze exagerat odrasla, rezolvând în locul ei toate problemele care apar şi care, de altfel, sunt inerente copilăriei şi adolescenţei.

În consecinţă, fiul sau fiica nu învaţă să se descurce pe cont propriu; în final, tânărul adult se trezeşte în faţa realităţii singur, înarmat cu totul necorespunzător pentru a înfrunta viaţa. Orbiţi de prea multă dragoste pentru copilul lor, deşi bine intenţionaţi, părinţii nu au făcut decât să-i pregătească acestuia calea pentru o existenţă cât se poate de grea.

Datoria de părinte este una singură: pregătirea tinerei fiinţe pentru o existenţă independentă şi liberă. Asta este dragoste de părinţi.

Dar în loc să îşi pregătească copilul din timp pentru o existenţă independentă, de multe ori copiii sfârşesc prin a fi o prelungire a vieţii părinţilor.

Am cunoscut mulţi oameni şi mulţi părinţi. Şi majoritatea părinţilor sunt convinşi că ei ştiu ce e cel mai bine pentru copilul lor.

Dar acum vin întrebările.

Dacă părinţii nu au făcut un milion de euro, vor putea să îl înveţe pe copil să câştige un milion de euro?

Dacă părinţii divorţează (ceea ce se întâmplă tot mai des), pot să îşi înveţe copilul ce este atracţia sexuală, iubirea şi familia?

Dacă părinţii nu şi-au atins visele, vor putea să îşi înveţe copilul să facă asta?

Mă îndoiesc.

Educaţia trebuie dată de cei care au succes. Doar ei pot să îi înveţe pe alţii cum să aibă succes la rândul lor.

Poate că părinţii nu ştiu lecţia fluturelui...

LECŢIA FLUTURELUI

Într-o zi, într-un cocon a apărut o mică gaură. Un om care trecea din întâmplare pe acolo, s-a oprit curios să vadă cum iese fluturele din cocon. După multe încercări, părea că fluturele a abandonat lupta, căci gaura rămăsese la fel de mică.

Omului i s-a făcut milă şi s-a decis să ajute insecta: cu ajutorul unui vârf de pix a lărgit deschizătura coconului, iar fluturele a ieşit imediat. Însă corpul fluturelui era slab şi anemic; aripile sale erau puţin dezvoltate şi abia se mişcau.

Omul a continuat să privească, crezând că dintr-un moment în altul fluturele îşi va lua zborul. Însă nu s-a întâmplat aşa: fluturele şi-a trăit restul vieţii târându-se pe pământ, neputând să zboare.

Ceea ce omul, în gestul său de bunătate şi în efortul său de a ajuta, nu a înţeles era că ieşirea din cocon prin forţe proprii era efortul necesar pentru ca fluturele să-şi dezvolte aripile, pentru a putea zbura mai târziu. Era chinul, încercarea prin care viaţa îl punea să treacă pentru a putea creşte şi a se putea dezvolta.

Uneori efortul este exact lucrul de care avem nevoie în viaţă. Dacă ni s-ar permite să ne trăim viaţa fără să întâlnim obstacole, am fi limitaţi. Nu am putea niciodată ajunge puternici. Nu am putea zbura niciodată.

"Am cerut putere - şi viaţa mi-a dat dificultăţi pentru a mă face puternic. Am cerut înţelepciune - şi viaţa mi-a dat probleme ca să le rezolv. Am cerut prosperitate - şi viaţa mi-a dat creier şi muşchi pentru a putea munci. Am cerut să pot zbura - şi viaţa mi-a dat obstacole pentru a le depăşi. Am cerut iubire - şi viaţa mi-a adus alături oameni pe care să-i

ajut. Am cerut favoruri - și viața mi-a dat potențial.

Nu am primit nimic din ce am cerut. Dar am primit tot ce aveam nevoie.

Trăiește-ți viața fără să fii copleșit de frică, atacă cu tact și înțelepciune toate obstacolele și demonstrează că le poți depăși!"

În continuare, până la sfârşit, întreaga lucrare este făcută în jurul conceptelor cheie, a ideilor principale, concentrate.

Când vei ieşi în lume, în viaţa reală, şi vei experimenta, este foarte important să ai aceste concepte cheie în minte şi îţi va fi foarte uşor să înveţi repede, doar gândindu-te la aceste concepte.

Când vine vorba de atracţia sexuală, relaţii şi statut social, acestea sunt conceptele care vor face diferenţa între a fi o persoană oarecare sau una de succes.

CONCEPT CHEIE
CE SUNT ALFA

Dansând cu lupii şi învăţând de la ei

Dacă ar fi să caracterizez această lucrare într-o frază, aş spune aşa:

"Acesta este un material menit să ajute persoane de sex masculin şi feminin să îşi dezvolte abilităţile cu care s-au născut, pentru a-şi crea o personalitate caracteristică unor membri alfa ai societăţii."

De unde vine termenul, ce înseamnă şi de ce aş vrea să fiu alfa?

Tot timpul mi-au plăcut emisiunile despre viaţa animalelor şi îmi plac foarte mult şi acum. Le urmăresc cu atenţie şi de fiecare dată aflu ceva nou şi interesant.

Între toate speciile de animale, există două care au o viaţă socială uimitor de asemănătoare cu cea a oamenilor: maimuţele şi lupii. La început am spus o poveste despre maimuţe; acum o să spunem şi una despre lupi.

Ca specie, lupul are una dintre cele mai sofisticate organizări sociale în lumea animală, alături de maimuţă. Despre socializarea în lumea lupilor s-a scris destul de mult, subiectul fascinându-i întotdeauna pe oameni.

Lupii sunt animale de pradă care trăiesc şi vânează în grupuri sociale cunoscute sub denumirea de haite. Lupul este un animal social, iar ierarhia socială este foarte strictă. Respectarea acestei structuri, cu lideri şi indivizi aflaţi pe trepte diferite în ierarhie, este cheia supravieţuirii speciei în condiţii optime, atât din perspectiva hranei, cât şi din cea a perpetuării: haita atacă şi doboară o pradă masivă, mult mai mare ca dimensiune şi forţă decât un singur lup; şi tot iererhia dictează strategia de împerechere şi înmulţire.

Mărimea unei haite se poate schimba în timp şi depinde de mediul înconjurător, de personalităţile indivizilor şi de resursele de hrană.

În general o haită se compune din doi până la şase membri, dar poate ajunge şi până la douăzeci. Ierarhia sau ordinea în haită este foarte strictă: pe treapta superioară se află un mascul alfa şi o femelă alfa, urmaţi de toţi ceilalţi indivizi, consideraţi membri beta ai haitei; iar, la capăt, un singur individ este omega. În alfabetul grecesc antic, alfa este prima literă a alfabetului, beta a doua, iar omega ultima.

Membrii omega sunt aproape tot timpul hărţuiţi de ceilalţi membri ai haitei şi sfârşesc prin a părăsi haita sau prin a fi ucişi.

Ierarhia influenţează toată activitatea haitei: de la care lup mănâncă primul până la care lupi se împerechează (în general, doar perechea alfa).

Perechea alfa are cea mai mare libertate socială din haită, dar nu sunt lideri în înţelesul pe care îl dau oamenii cuvântului. Liderii alfa nu dau ordine. Alfa sunt liberi să aleagă unde merg şi ce fac, iar ceilalţi pur şi simplu îi urmează. Dacă unul din membrii alfa moare, acest lucru nu afectează statutul celuilalt alfa; de obicei, alfa rămas îşi alege un alt partener.

Ordinea în haită este stabilită prin ritualuri, lupte sau poziţii ameninţătoare ale corpului. Rareori un lup este ucis în lupta cu un alt lup; la finalul confruntării, cel învins se pune pe spate cu gâtul expus celui învingător, ca un semn că viaţa sau moartea lui depind de acesta din urmă.

Învingătorul stă o vreme arătându-şi colţii şi dominându-şi fostul oponent, după care ierarhia este stabilită şi şansele de a provoca prea curând o nouă luptă sunt mici. De regulă, provocările vin din partea lupilor tineri şi ambiţioşi.

Lupii preferă războiul psihologic în defavoarea luptei propriu-zise, iar ierarhia se stabileşte mai degrabă în funcţie de personalitate şi atitudine, decât după mărime şi putere.

Ierarhia în haitele mari se schimbă des, unde sunt mulţi lupi tineri: lupul A îl supune pe lupul B, care îl supune pe lupul C, care îl supune pe A.

Astfel ierarhia se schimbă continuu şi nu e clar încă cine e lider, pentru că membrii tineri nu sunt suficient de experimentaţi să-şi păstreze statutul.

Pierderea statutului se produce fie gradat, fie brusc. Un lup bătrân poate alege să predea puterea unui lup mai tânăr care se arată ambiţios şi ierarhia se schimbă "fără vărsare de sânge". În alte cazuri poate începe lupta, însă un foarte mare procent din lupte sunt, de fapt, ritualuri şi nu se soldează cu răni grave.

În unele cazuri se poate întâmpla ca lupta să degenereze şi cel care pierde este alungat din haită sau, mai rar, poate fi ucis când ceilalţi lupi, întărâtaţi de luptă, se alătură învingătorului pentru a da lovitura de graţie învinsului. Acest gen de luptă se dă cel mai des iarna, în sezonul împerecherii.

Noile haite se formează când un lup părăseşte haita în care s-a născut şi revendică un teritoriu. Totuşi, lupii tineri trebuie să evite teritoriile altor haite: vor fi alungaţi sau chiar ucişi.

Mitul masculului feroce alfa este spulberat de ultimele cercetări. În haită femela este alfa la fel de bine ca şi masculul: un studiu realizat asupra a patruzeci de haite de lupi a arătat că peste 50% din haite erau conduse de femela alfa.

Iar în sezonul de împerechere şi fătare, femela este lideră absolută şi întreaga haită acţionează pentru a-i asigura confortul şi securitatea.

Orice lup poate deveni alfa. Dar pentru a se întâmpla acest lucru, lupul trebuie să îşi găsească un teritoriu şi un partener de sex opus cu care să se împerecheze. Poziţia alfa se poate ocupa şi prin intrarea într-o haită în care un individ din vechea pereche alfa lipseşte (a murit, a fost ucis). De asemenea, un lup poate ataca şi ucide un individ alfa, preluându-i locul în ierarhie. Aceste cazuri sunt însă rare.

Perechea alfa este dominantă în haită. Pentru a comunica dominanţa, alfa se plimbă cu cozile în sus şi postu-

ra înaltă. Ceilalţi mebri ai haitei au o postură supusă, cu cozile între picioare. Caracteristici alfa printre lupi:

- alfa mănâncă primii
- alfa aleg cu cine se împerechează
- alfa hotărăsc când se pleacă şi unde se merge
- alfa atacă primii prada sau duşmanii

Ca o paranteză, o poveste care m-a făcut să îndrăgesc şi mai mult conceptul de personalitate alfa a fost o poveste de la o grădină zoologică, care ilustrează extraordinar de bine atitudinea alfa.

Un tigru a scăpat din cuşca lui şi a nimerit, în agitaţia sa, exact în ţarcurile rezervate lupilor. În mediul lor natural, în sălbăticie, e nevoie de mai mult de zece lupi pentru a pune pe fugă o felină mare. Felinele se pot folosi şi de gheare şi de colţi pentru a înfrunta lupii, asfel că în număr mic lupii nu au nici o şansă, nici măcar la un râs, mai ales la un tigru.

Martorii au povestit că în secundele imediat următoare intrării tigrului în ţarc, liderul grupului, lupul alfa, a atacat singur tigrul care cântărea 300 de kilograme, pe care l-a hărţuit şi l-a ţinut la distanţă câteva minute, până când au apărut îngrijitorii şi au dezamorsat situaţia fără a fi victime.

Ceea ce m-a încântat la această poveste a fost faptul că am înţeles ce înseamnă să fii alfa: atunci când, după multe eşecuri şi lupte, reuşeşti să ajungi alfa, nu mai eşti egoist şi nu te mai lupţi cu cei din jur.

Când eşti alfa este timpul să îţi asumi responsabilitatea pentru cei din jur şi să lucrezi pentru interesul comun al grupului – mai mult, să fii tot timpul un exemplu pentru cei din jur.

Cu riscul vieţii, lupul din povestea noastră a ştiut instinctiv că, pentru că este lider, e datoria sa să fie primul care atacă pericolul, fără ezitare.

În viaţa noastră, a oamenilor, când vei fi alfa, va trebui să ştii cum să acţionezi în fiecare situaţie fără ezitare, să ştii când să îţi asumi riscuri şi cum să câştigi.

Pentru asta e nevoie de atitudine, personalitate, valori şi principii care împreună să creeze un întreg unitar şi care, împreună cu genele moştenite de la părinţii tăi, să creeze o personalitate completă şi puternică. O personalitate alfa.

Revenind la noi, oamenii

Pentru început, poţi găsi asemănări între haita de lupi şi societatea oamenilor? Eu sunt sigur că da.

Omul e tot un animal social, care poate fi mult mai crud decât orice alt animal. Omul e singura fiinţă de pe pământ care omoară din alte motive decât supravieţuire şi hrănire. Să fii alfa în societatea umană e o provocare mult mai mare.

Putem privi orice grup social al oamenilor ca o haită, în care există o ierarhie. Oamenii, în mod natural, se organizează în ierarhie, fără ca nimeni să le ceară aşa ceva.

Copiii care formează o clasă îşi găsesc imediat un lider, formează o structură de conducere care dictează ce este acceptat de grup şi ce nu, ce e "cool" şi ce nu.

Într-o pușcărie, când deținuții ies în curte, ierarhia se stabilește imediat, de la șeful absolut până la deținutul cel mai umilit și care se află în coada grupului social.

Familia se situează cel mai aproape de echivalentul unei haite de lupi, pentru că e nevoie de un bărbat și o femeie ca să formeze un cuplu, iar în cuplul acela ei sunt alfa. În familie, pot apărea și mebri beta și omega, pot apărea și urmași și de aici întreaga dinamică socială.

Problema e că să fii alfa în familia ta e una, dar să fii alfa într-un alt grup e cu totul altă poveste.

Când am conceput acest material despre personalitate nu m-am gândit decât la un sigur tip de personalitate alfa.

Care sunt caracteristicile unui alfa printre oameni?

ÎNCREDEREA ÎN SINE: este fundaţia a ceea ce urmează să înveţi. E nevoie să ştii, dincolo de orice urmă de îndoială, că poţi să faci orice îţi propui.

DOMINARE: trebuie să-i poţi domina pe ceilalţi din grup, altfel îţi vei pierde statutul.

CONTROLEAZĂ EMOȚIILE: nu te lăsa controlat de ele. Poţi să te laşi purtat de emoţii uneori, pentru că emoţiile sunt însăşi viaţa. Poţi să iubeşti, să cânţi, să dansezi, să te joci. Dar toate emoţiile de care te laşi purtat au direcţia vieţii şi a destinului tău.

LIMBAJUL CORPULUI: spune totul despre o persoană înainte ca acea persoană să apuce să spună ceva.

TONUL VOCII: împreună cu limbajul corpului formează 93% din comunicarea între oameni. Cuvintele con-

teazã doar 7% şi, oricât de ciudat sunã asta, vei vedea în capitolul despre comunicare exact de ce.

INDIFERENŢA FAŢĂ DE SITUAŢII: pentru cã alfa ştie cã până la urmă totul se va întâmpla aşa cum trebuie.

UMORUL: oamenii care au statut social mai ridicat fac mai multe glume decât ceilalţi şi râd mai mult decât ceilalţi.

INTELIGENŢA: trebuie să fie peste 90 IQ. Fără nici un test, pot să îţi spun sigur că, dacă ai citit până aici, îndeplineşti această condiţie.

CREATIVITATEA: foarte necesară pentru a găsi soluţii la probleme.

EDUCAŢIA: trebuie să fie continuă.

SĂ OSCILEZI: între a fi previzibil şi imprevizibil.

CHARISMĂ/PERSONALITATE MAGNETICĂ: atrage oamenii de partea ta.

ATRACŢIA SEXUALĂ: dacă înveţi cum să-i faci pe alţii să simtă faţă de tine o puternică atracţie sexuală, vei avea libertatea de a-ţi alege partenerul de sex, ceea ce te va transforma într-o persoană şi mai atrăgătoare; iar aceasta este una din calităţile cheie ale personalităţii alfa.

LIDER ÎN GRUP: nu mai e nevoie de alte comentarii.

Cunoaşterea este puterea ta

Ca o concluzie: a-ţi dezvolta o personalitate alfa reprezintă o perspectivă pe care nu ai voie să o ratezi, iar în încercarea ta sper să îţi fiu de folos, într-o măsură mai mică sau mai mare.

Avertisment: muppet-ul din tine este expert în găsirea de scuze pentru ratările pe care le ai şi care te fac să te simţi bine, chiar dacă nu ai rezultatele pe care le doreşti, dar faptele şi rezultatele te fac să fii o persoană mediocră, probabil pentru întreaga viaţă, dacă nu elimini muppet-ul care se află în tine.

În fiecare om se află şi muppet-ul şi alfa. În majoritatea oamenilor, din cauza educaţiei, a mediului, a societăţii, domină muppet-ul, adică acea parte din fiecare om care

se mulţumeşte cu puţin, îi este frică să acţioneze şi să îşi urmeze visele, care găseşte scuze de fiecare dată pentru faptul că nu are tot ce îşi doreşte de la viaţă.

În cele ce urmează, primele două capitole sunt rezervate celor mai importante antidoturi împotriva muppetului care locuieşte în fiecare dintre noi şi care ne împiedică să avem viaţa pe care o vrem. Abia după ce ne ocupăm de muppet putem să trecem la rezolvarea problemelor din afara persoanei noastre, abia atunci ne putem gândi la atracţia sexuală, relaţii, iubire şi statut social.

Şi acum trebuie să îţi spun ce anume se va întâmpla, care este cea mai mare dificultate pe care o vei întâmpina.

CONCEPT CHEIE
CE SUNT MUPPETS

Răspunsul simplu

Cine nu e alfa e muppet.

Răspunsul detaliat

Pentru a putea vorbi despre alfa printre oameni, trebuie să spun că unul din motivele care mi-au dat puterea să creez acest material a fost o revoltă: revolta mea împotriva atitudinii generale a majorităţii dintre noi.

Să explic.

Toate studiile despre individul uman şi societate scot în evidenţă un aspect: oamenii, în general, sunt foarte supuşi, pun foarte mare preţ pe ce spun "cei din jur", le e teamă să vorbească în public şi caută tot timpul aprobarea cuiva pentru aproape orice acţiune pe care vor să o facă.

Părerea mea este că nu e bine deloc să fii o astfel de persoană pentru că, la sfârşitul vieţii, nu va fi deloc suficient să spui că ai vrut să îi mulţumeşti pe alţii şi din cauza aceasta lucrurile nu s-au întâmplat aşa cum ai fi vrut.

Ce e şi mai rău e că încă nu s-a inventat maşina timpului şi lucrurile pe care le-ai făcut rămân făcute, ce ai spus rămâne spus şi, oricât ai vrea să refaci trecutul, nu este posibil.

Ceea ce poţi să faci e să îţi dai seama că regretele sunt ca şi doliul: inevitabile şi inutile. Deci va trebui să trăieşti în aşa fel încât să nu regreţi niciodată trecutul.

Cam greu. Dar nu imposibil. Secretul este să faci în aşa fel încât să îţi asumi responsabilitatea pentru viaţa ta. Când îţi asumi responsabilitatea, ştii că vei plăti preţul, dacă ceea ce faci sau spui e greşit, dar că, în acelaşi timp, vei culege recompensele, dacă ceea ce faci sau spui e bine.

Asta înseamnă că puterea e în braţele tale, trebuie doar să o îmblânzeşti şi să o faci să te slujească.

Un alfa face asta. Un muppet...

În America anilor 1970-1980 exista un show care se numea "The Muppets Show". Era un fel de teatru de păpuşi care s-a bucurat de un succes enorm. Dar, ca să nu lungim povestea, să spunem că toate păpuşile întruchipau calităţi şi defecte ale oamenilor.

Era Kermit broscoiul, gazda show-ului şi totodată prima păpuşă creată de realizatori; purcica Peggy, superstarul show-ului (în visele ei); doi bătrâni cârcotaşi, Waldorf şi Statler, care stau în balcon şi comentează despre toţi ceilalţi muppets.

Şi lista ar putea continua. Căci, pe măsură ce acest spectacol câstiga în audienţă, se mărea şi numărul păpuşilor: au ajuns să fie peste o mie de personaje.

Toate aveau un singur lucru în comun: stupiditatea. Ceea ce făcea ca show-ul să fie şi foarte amuzant.

Când lucram la materialul despre personalitate alfa, mă gândeam că voi avea nevoie de un nume care să caracterizeze tot ce nu e alfa. Sunt foarte fericit că m-am oprit la acest nume şi de acum încolo opusul lui alfa printre oameni are un singur nume: MUPPETS (sau "mapeț", dacă dorești).

Lăsând deoparte teatrul de păpuşi din America anilor 1980, să revenim la noi.

Vreau să spun de la început că ştiu totul despre ce înseamnă un muppet, pentru că am fost pentru foarte, foarte mult timp un muppet.

Ironia sau paradoxul de a fi un muppet este acela că toate eforturile pe care le faci se întorc împotriva ta. Energia pe care o investeşti pentru o activitate face să ţi se întâmple lucuri rele în loc de lucruri bune.

Te lupţi din răsputeri pentru a face ceva bine şi totuşi iese foarte prost.

Tot efortul este canalizat pe un drum greşit.

Am reuşit să găsesc câteva trăsături principale după care poate fi recunoscut un muppet. Având în vedere

că eu însumi am fost foarte multă vreme un muppet, nu a fost foarte greu.

În continuare – trăsăturile unui muppet, care ne ajută să îl identificăm rapid.

1. Muppet-ul face pe victima

Plini de alibiuri şi de scuze, pe nimeni nu minţim mai frumos şi mai convingător decât pe noi înşine. Oamenii sunt printre puţinele fiinţe care au abilitatea de a învăţa din experienta altora. Şi, în toată istoria omenirii, vedem cât de drastic a fost eşecul în a face lucrul acesta.

Cei mai mulţi dintre noi au pregătite scuzele înainte de a cunoaşte rezultatul.

La sfârşitul cărţii sale "Think And Grow Rich", Napoleon Hill are o listă cu scuze pe care oamenii le invocă. Ai auzit vreodată pe cineva spunând asta – sau poate ai spus chiar tu:

- dacă aş avea bani...
- dacă nu aş avea familie şi copii...
- dacă aş avea o educaţie mai bună...
- dacă aş avea timp...
- dacă aş fi sănătos...
- dacă ceilalţi m-ar înţelege...
- dacă ar fi condiţii diferite...
- dacă m-aş putea întoarce în timp...
- dacă nu mi-ar fi frică de părerea lor...
- dacă mi s-ar da o şansă...
- dacă aş avea o slujbă mai bună...
- dacă alţii nu ar avea ciudă pe mine...
- dacă nu s-ar întâmpla nimic care să mă oprească...
- dacă aş fi mai tânăr...
- dacă aş putea face ce vreau eu...
- dacă m-aş fi născut bogat...
- dacă aş cunoaşte oamenii potriviţi...
- dacă aş avea talentul pe care alţi oameni îl au...
- dacă nu aş fi ratat oportunităţile care le-am avut...
- dacă oamenii din jur nu m-ar enerva...

- dacă cineva m-ar ajuta...
- dacă aş trăi în altă ţară sau alt oraş...
- dacă aş avea personalitatea pe care o vreau...
- dacă nu aş mai avea datorii...
- dacă aş putea să încep...
- dacă nu aş fi eşuat...
- dacă aş şti cum...
- dacă nu s-ar opune toată lumea...
- dacă nu aş avea aşa multe griji...
- dacă mi-ar cunoaşte lumea abilitaţile...
- dacă oamenii nu ar fi aşa proşti... (nu te plânge, asta s-ar putea să fie în avantajul tău într-o bună zi ☺)
- dacă aş avea încredere în mine...
- dacă nu aş avea ghinion...
- dacă n-ar fi adevărat că "aşa-i viaţa şi nu putem schimba nimic"...
- dacă nu aş fi avut un "trecut"...
- dacă aş fi avut afacerea mea...
- dacă oamenii m-ar asculta...
- ... sau DACĂ – iar acesta este cel mai mare dintre toţi "dacă" – aş fi avut curajul să mă văd aşa cum sunt în realitate, aş fi aflat ce anume nu este în regulă cu mine şi aş fi corectat acel lucru; apoi, poate, aş avea ocazia să profit de pe urma greşelilor mele şi să învăţ ceva în urma greşelilor celor din jur. Şi, acum, poate aş fi unde îmi doresc să fiu, DACĂ aş petrece mai mult timp analizând şi corectând defectele mele şi mai puţin timp căutând scuze să le acopăr.

Şi eu pot veni cu multe scuze pentru fiecare ocazie când nu am făcut nimic ca să îmi rezolv problemele, şi toate sună bine şi impresionează. Dar nu sunt adevărate.

Pentru a te putea folosi cât mai bine de această carte, va trebui să ai curajul să laşi deoparte câteva din lucrurile pe care le-ai învăţat până acum şi să fii dispus să te schimbi.

Am vorbit cu o femeie psiholog de la penitenciar, care a zis că principala problemă cu care se confruntă când

discută cu deţinuţii e să-i facă să îşi asume responsabilitatea pentru faptele lor, deoarece abia apoi pot ajunge la cauzele şi motivele pentru care omul a ajuns la puşcărie. Abia apoi pot să încerce să-şi rezolve problemele.

Dar ce fac 95% din deţinuţi? Afirmă foarte convinşi că nu sunt vinovaţi.

A fost un accident.
A avut ghinion.
Alţii sunt vinovaţi, el e doar un ţap ispăşitor.
Soarta e de vină.
Părinţii sunt de vină.
Societatea e de vină.
EL E NEVINOVAT!

"Îmi asum responsabilitatea şi vreau să învăţ": asta nu spune niciun muppet care face pe victima.

Poţi să îţi asumi responsabilitatea sau nu, să dai vina pe părinţi, soartă sau să zici "ăsta sunt, asta am şi vreau să fac tot ceea ce e posibil să schimb lucrurile în favoarea mea".

Nu e nimeni vinovat. Decât tu.

Victimele sunt acele persoane care nu doresc să îşi asume responsabilitatea pentru viaţa lor şi care cred că toate lucrurile li se întâmplă pur şi simplu, iar ei nu pot face nimic. "Ceilalţi îmi fac rău şi eu nu pot să fac nimic pentru mine."

Victimele invocă situaţiile trecute pentru a-i face pe alţii să se simtă prost şi vinovaţi pentru ei şi situaţia lor.

Victimele aduc multă dramă în viaţa lor şi a celor din jur, joacă teatru şi, mai mult, nu îşi dau seama că-i îndepărtează pe oamenii de succes şi pe cei cu fire optimistă de lângă ei.

Aşa cum am discutat mai devreme, stări mentale negative sunt folosite pentru a atrage atenţia, ceea ce poate face ca o persoană să devină dependentă de acest fel de atenţie.

Când faci pe victima, simţi că există forţe externe, independente de voinţa personală, care cauzează experien-

ţe negative în viaţa ta. Un fel de dat al sorţii, de fatalitate. Lucrul acesta te face să îţi vezi viaţa ca pe o experienţă pasivă, în care tu eşti un simplu pion prins la mijloc şi nu poti face nimic. Lucrurile ţi se întâmplă, te pun în faţa faptului împlinit; nu eşti tu acela care le controlează; nu eşti tu cel care face lucrurile să se întâmple. Nu eşti tu cel ce deţine puterea.

O astfel de atitudine e foarte atrăgătoare pentru unii oameni, din următoarele motive:

- este un răspuns comod la eşec: să spui că nu eşti vinovat cu nimic este mai uşor decât să accepţi responsabilitatea pentru ce nu merge bine în viaţa ta; cel puţin, în mintea ta, negativul se scutură de pe tine şi cade pe altceva sau altcineva
- când eşti victimă, nu trebuie să faci niciun efort pentru a schimba lucrurile: nu e vina ta, de ce să schimbi ceva?
- primeşti atenţie şi milă, care este mai bună decât niciun fel de atenţie
- cei care îşi trăiesc viaţa ca victime devin experţi în a manipula alţi oameni prin sentimentul de vină şi alte emoţii; unii învaţă să fabrice poveşti dramatice pentru a atrage mila oamenilor bine intenţionaţi şi pentru a profita în vreun fel de pe urma lor, emoţional şi material
- gândirea de victimă îţi permite să foloseşti o gândire iraţională bazată pe ipoteza că viaţa ar trebui să fie corectă pentru toţi, iar asta duce la foarte multe dezamăgiri
- asta în loc să foloseşti o gândire logică, obiectivă, care duce la nişte concluzii supărătoare despre propria persoană, dar care să te ajute să corectezi defectele şi să devii o persoană mai bună
- în final, sindromul victimei poate fi un tipar puternic imprimat în gândirea şi atitudinea unei persoane şi care e învăţată din copilărie, de la părinţi, prieteni sau apropiaţi; victimizarea învăţată este singurul fel în care o persoană vede lumea, aşa că totul este interpretat să se potrivească cu eterna nedreptate şi emoţiile negative – chiar şi lucrurile pozitive sunt îmbrăcate într-o lumină negativă, găsindu-se motive ascunse pentru aceasta; vic-

tima este atât de obişnuită să i se întâmple lucruri negative, încât nu poate crede că i se pot întâmpla şi lucruri bune.

Ca o concluzie: să fii o victimă în viaţă nu îţi va îmbunătăţi niciodată viaţa, pentru că deja ai renunţat la eforturile de a face ceva. Aruncând vina pe forţe externe, le dai acestora toată puterea şi rămâi fără posibilitatea de a schimba situaţiile în bine.

Primul pas pentru a trece peste o experienţă negativă este să îţi asumi partea de responsabilitate, învăţând din greşeli şi acceptând că ţi-ai asumat un risc pentru că a meritat.

Ceea ce dorești să obții, dacă merită, merită tot efortul tău.

Pe lângă sindromul victimei, de care suferă aproape toţi muppets, mai sunt şi câteva "calităţi" secundare care, împreună cu sindromul de victimă, pot pune pe făraş o viaţă de om.

2. Vreau să fiu apreciat pentru ce sunt

Privilegiul de "a fi tu însuţi" e un privilegiu care trebuie câştigat, nu un drept pe care îl ai din oficiu. Şi poţi câştiga acest drept învăţând cum să îţi foloseşti mintea ca să trăieşti o viaţă aşa cum îţi doreşti, învăţând cum să ai succes pentru a te simţi bine fiind "tu însuţi"; învăţând cum să obţii ceea ce vrei lăsându-le şi celorlalţi acest drept. Nu aşteapta ca cineva să vină şi să îţi pună pe tavă lucrurile pe care ţi le doreşti.

O prietenă a mea mi-a spus demult ceva, înainte să mă gândesc că voi învăţa pe alţii. Şi am ţinut foarte clar minte: "Cine zice «Vreau să fiu apreciat pentru ce sunt» nu e

dispus să lucreze la persoana sa, să devină mai bun şi mai de succes. Nu merită să aibă nimic."

3. Muppet-ul este "o persoană de treabă"

Egoismul este de două feluri.

Primul este cel pe care toţi îl cunoaştem şi este destul de evident: atitudine de exagerată preocupare pentru interesele personale şi de nesocotire a intereselor altora.

Al doilea tip de egoism e mai greu de detectat, e mascat. Oameni care fac o faptă aparent bună pentru ca apoi să aştepte ceva în schimb.

Acest tip de muppets crede că este mai bun decât cei din jurul său, pentru că încearcă să mulţumească pe toată lumea, când de fapt ce face e manipulare.

Simţi că ceilalţi îţi sunt datori şi ai acel sentiment egoist că tu faci lucruri bune.

Acest tip de muppet face un serviciu cuiva doar pentru a putea simţi că celalalt îi este dator şi nu ezită să aducă în discuţii serviciile şi faptele din trecut, dacă situaţia o cere.

4. Muppet-ul se întreabă: "Ce vor zice ceilalţi?"

Există oameni care nu spun "nu" foarte des, de teamă să nu supere pe cineva, oameni care nu îşi susţin părerile.

Această atitudine e gravă, pentru că acest gen de muppet trece des la primul tip de muppets, victima.

Acest gen de marionetă e persoana care încearcă să fie tot timpul pe placul tuturor, îşi consumă energia străduindu-se să îi facă pe alţii fericiţi.

Ziua are 24 de ore pentru toţi. Trebuie să înţelegi că ai resurse limitate şi că, dacă foloseşti energia pentru alţii, nu mai ai destulă pentru tine. Şi la sfârşit cine va fi de vină?

Ceilalţi, evident.

Faci ceea ce vor alţii să faci, nu vrei ca nimeni să fie nervos, supărat sau dezamăgit din cauza ta, fugi de ceea ce

ţi-ar putea cauza experienţe emoţionale negative, fugi de conflict, frică şi furie.

Şi apoi îţi vine factura, care te taxează pentru timpul, energia şi efortul din viaţa ta, pe care le-ai dat înainte să le foloseşti pentru persoana ta suficient.

5. Muppet-ul este obedient

Psihologia socială şi experimentele din acest domeniu arată cât de mult le place oamenilor să asculte de alţii.

Ce e şi mai rău e că ascultă de alţii când vine vorba de viaţa lor.

Muppet-ul obedient, când intră într-un loc unde sunt şi alţi oameni, se uită imediat în jur să vadă cine e şeful şi cum se poartă cei din jur, pentru ca să se poată conforma şi să se poarte la fel ca restul grupului.

Îi este teamă să facă sau să spună ceva original, ca nu cumva să fie respins de grup. Când e nevoie să facă o alegere, nu poate să facă o alegere bazată pe părerile şi valorile lui personale, ci e nevoie să vadă ce fac ceilalţi. N-are deloc personalitate şi nici colană vertebrală.

Acum, mă gândesc că unii dintre cititorii mei se vor regăsi măcar într-una din categoriile de muppets pe care le-am descris mai sus. Ştiu că nu e deloc usor. Aşa cum am spus mai sus, am fost un super-muppet compus în laborator, având câte ceva din toate tipurile de muppets pe care le-am descris.

Mă dădeam cu capul de pereţi, pentru că nu înţelegeam oamenii din jurul meu, nu înţelegeam situaţiile de viaţă în care intram şi, aproape tot timpul, pierdeam şi nu înţelegeam unde greşesc.

Era o disperare tăcută şi, în acelaşi timp, făceam cea mai mare greşeală posibilă: nu ceream ajutorul nimănui, pentru că eram prea mândru. Nu voiam să învăţ de la altcineva. Nici nu credeam că se poate în-

văța despre problemele pe care le aveam eu și îmi imaginam că eu sunt cel mai necăjit om de pe pământ și problemele mele sunt cele mai mari din câte există.

Bineînţeles, aşa gândea muppet-ul din mine. Iar când laşi muppet-ul să alerge liber, numai lucruri rele se întâmplă. Însă vremurile astea au apus şi, acum, după ce mi-am învăţat lecţiile, e timpul să le spun şi altora ce am aflat. Dacă după acest capitol introductiv poţi să laşi pentru o vreme ceea ce ştii deoparte şi să înveţi de la mine, te invit să păşim împreună într-o lume în care eu îţi sunt ghid, iar tu eşti personaj principal.

Iar la sfârşit, va trebui să alegi pe cine laşi să trăiască: alfa sau muppet-ul. De reţinut: prima condiţie ca să fii alfa e să nu fii un muppet.

Ai auzit cât e de greu să scoţi chiriaşi care nu au nimic de pierdut dintr-o casă? Muppet-ul din tine nu are nimic de pierdut şi evacuarea va fi plină de adrenalină.

Să fii alfa înseamnă să preiei controlul. Să nu mai simţi că eşti neajutorat în faţa problemelor, să îţi poţi controla destinul, în loc să simţi că destinul îţi este controlat de alţii. Să nu te laşi luat de val şi nici să nu te opui, să fii cel care creează valul.

Să preiei controlul asupra vieţii tale.

Pe unul din forumurile pe care le administrez, printre multe mesaje era și unul care ieșea în evidență și care suna așa:

Cum naiba să devin eu cineva cu o personalitate alfa, de invidiat, când știu că am pieptul deformat (arată destul de urât, ce o să zică o fată când mă dezbrac?), când știu că am 17 ani și stau într-o

casă (a bunicilor) împreună cu părinții mei plus 6 persoane, când știu că părinții mei trag la măsea și în fiecare lună plătesc aproape 12 milioane la bancă (ei având salariu aprox. 16 de mil) pentru o amărâtă de fundație (vroiau să își facă o casă), când știu că de 4 luni umblu tot cu 3 tricouri și 2 perechi de pantaloni, când știu că nu arăt aproape deloc bine, chiar unele fete cred că se uită din mirare la mine (în autobuz sau pe stradă), când știu că am un limbaj al trupului foarte prost, când știu că voi ajunge la 18 ani și voi lucra de dimineața până seara că să plătesc chiria cine știe unde.

Vise? Am și vise!

Visez să am o mică firmă, să am prieteni mulți cu care să ies seara la un bar, la un club, să am o mașină cât de cât și nu în ultimul rând să agăț cât mai multe femei.

Dar în stilul ăsta de viață, visele mele nu se vor îndeplini niciodată.

De vreo lună pot să zic că m-am mai schimbat puțin, am început să merg la sală (cât am bani), am ieșit mai des prin oraș cu colegii de clasă, mi-am făcut vreo 2 prieteni, dar cu fetele tot prost stau. Până acum nu am avut nici o prietenă.

Am citit și pdf-ul lui Pera dar unde naiba să găsești puterea interioară în cazul ăsta?

Vreau să mă schimb, nu îmi place viața asta, nu sunt mulțumit, vreau ceva mai bun.

Ce naiba să fac? De multe ori mă gândeam cu ce oare am greșit de am viața asta, de ce eu și nu altcineva, de ce nu pot să fiu și eu ca alții...

Mesajul acesta este stilul în care comunică un muppet. Băiatul ăsta are 17 ani. Din fericire pentru el are toată viața înainte. Când am citit mesajul pe forum l-am rugat să mă lase să îi folosesc mesajul ca exemplu și m-am oferit să fac un pic de consiliere cu el.

Ideea e că sunt atât de mulți oameni care au stilul ăsta de a se exprima încât uneori mă simt copleșit.

Pentru astfel de oameni am multe cuvinte de încurajare și poate soluții.

Am și povestea mea de viață dar mai mult de atât, există povești ale unor oameni ca următorii.

Lance Amstrong

După ce a fost diagnosticat în 1996 cu cancer, lucru care l-a obligat să renunţe la activitatea competiţională mai mult de un an, Lance Armstrong a trebuit să urmeze un lung tratament bazat pe chimioterapie.

Lance Armstrong este un biciclist american care a câştigat de şapte ori la rând Turul Franţei, între anii 1999 şi 2005. După turul din 2005, Lance Armstrong s-a retras. Americanul a revenit asupra deciziei în 2008, când a hotărât să se întoarcă la ciclism şi să promoveze lupta împotriva cancerului.

Nick Vujicic

Nick este un tânăr de 25 de ani, care s-a născut fără mâini şi fără picioare. A absolvit facultatea de ştiinţe economice cu specializare în planificare financiară şi contabilitate. Este o inspiraţie pentru generaţia tânără de astăzi. Poți vedea unul din filmulețele cu el accesând linkul de la notele de subsol.

Dick si Rick Hoyte

De 85 de ori și-a împins fiul invalid, Rick, în maratoane de 26,2 mile. De opt ori nu doar că l-a împins 26.2 mile într-un scaun cu rotile, dar de asemenea l-a remorcat 2.4 mile într-o șalupă în timp ce înota și l-a pedalat pe parcursul a 112 mile într-un scaun pe ghidon – toate în

aceeași zi. De asemenea, Dick l-a tras în concursuri de schi, l-a luat în spinare în cățărări de munte și odată l-a cărat de-a lungul Statelor Unite pe bicicletă.

Acestea sunt doar 3 exemple. Într-o zi sper să încep lucrul la o enciclopedie cu exemple ale oamenilor care au pornit de unde nimeni nu le dădea o şansă şi au reușit cum nimeni nu va mai reuşi vreodată.

⚠

Pas de acțiune:

Identifică toate trasăturile de muppet pe care le observi în comportamentul şi comunicarea ta. Fă o listă cu ele. Urmăreşte video-urile de pe internet cu cele 3 cazuri de mai sus. Apoi revino asupra listei tale şi spune care din scuzele și motivele tale pentru a nu reuşi în ceea ce îţi propui mai rămâne în picioare.

Acum mai rămâne de lămurit altceva: de ce "personalitate alfa"?

CONCEPT CHEIE HOMEOSTAZIA

"Proprietate a organismului de a menţine, în limite foarte apropiate, constantele mediului intern; proprietate a organismelor vii de a-şi menţine diferitele constante fiziologice." Deci homeostazia este acea proprietate a organismului şi psihicului uman de a se simţi confortabil, acea stare de bine când suntem satisfăcuţi, comozi şi nu vrem să ne deranjeze nimic.

Ce înseamnă asta?

Dacă timp de câteva luni de zile stai doar în faţa calculatorului pe internet, organismul se va obişnui aşa şi se va simţi inconfortabil când va trebui să schimbe brusc obiceiul ăsta şi să meargă în fiecare zi, de exemplu, să facă sport.

Dacă o persoană s-a obişnuit cu sărăcia şi are o sumă mai mare de bani la un moment dat, îi va cheltui repede pe tot ce apucă, pentru că starea naturală este sărăcia şi organismul s-a obişnuit aşa şi, oricât de ciudat ar părea, acei bani în plus îi provoacă o stare de disconfort, iar organismul vrea să revină la starea în care se simţea bine.

Dacă s-a obişnuit cu lenea, va fi foarte greu să înveţe hărnicia, pentru că nu se va simţi deloc natural.

În cazul meu, problema era că organismul meu şi psihicul aveau homeostazia setată în care eu eram un muppet leneş, fără succes, stăteam în casă şi citeam cărţi şi, când trebuia să ies din casă şi să învăţ cum să obţin ceea ce vreau, nu mă mai simţeam "eu însumi", pentru că muppet-ul din mine era deranjat. Muppet-ului nu îi place să îl deranjezi din confortul lui. Şi era foarte supărător pentru muppet să se gândească că o să am succes, pentru că s-ar fi născut alfa, iar muppet-ul trebuia să moară.

Lenea, comoditatea, amânarea erau "naturale" şi mă făceau să mă simt "eu însumi". Un alt stil de viaţă ar fi

fost supărător pentru muppet-ul din mine şi, pur şi simplu, simţeam că nu eram "eu însumi" dacă aş fi avut succes.

Apoi au urmat cinci ani în care am luptat cu muppet-ul din mine, mi-am propus să fac orice e nevoie, am suferit eşec după eşec, apoi am învăţat şi am început să am succes până la nivelul în care pot învăţa pe alţii.

De fiecare dată când dereglezi homeostazia, atât de deranjat poate fi organismul, încât pot apărea chiar şi tulburări fizice, cum ar fi ameţeli, greţuri, senzaţii neplăcute în stomac, se dereglează sistemul digestiv, în plan psihic pot apărea depresii, lipsă de chef pentru orice activitate, intervin lenea şi amânarea.

Trebuie să îţi asumi riscul pentru toate acestea, dacă vrei cu adevărat să ai o altă viaţă decât cea pe care o ai acum. Dacă vrei să treci repede de la ceea ce îţi oferă acum viaţa la succesul adevărat în viaţa de zi cu zi, schimbarea va fi dură şi ăsta e preţul pe care trebuie să îl plăteşti.

Ceea ce vreau să te învăţ este să scoţi din tine calităţile pe care le ai adormite şi să îţi dezvolţi personalitatea, încât să poţi avea viaţa sexuală pe care o vrei, relaţiile pe care le doreşti, statut social înalt în societate folosindu-te doar de personalitatea ta.

Pentru a avea rezulatele pe care le vrei, va trebui să te implici complet, fizic, emoţional, psihic şi spiritual.

Ceea ce urmează să înveţi şi mai ales ceea ce va trebui să faci ca să ajungi persoana care are succes în aceste aspecte ale vieţii nu va fi o simplă plimbare prin parc.

Aproape sigur, dacă nu ai viaţa pe care o vrei, va trebui să îţi deranjezi homeostazia, dar e nevoie de puţin efort şi sudoare, dacă vrei să obţii într-un timp scurt ceea ce mulţi nu obţin într-o viaţă.

Când a trebuit să învăţ toate aceste lucruri, nu mă simţeam deloc "eu însumi", dar nu am renunţat nici o clipă, pentru că mi-am dorit foarte mult să reuşesc. Şi crede-mă că niciodată nu m-am simţit mai "eu însumi" decât acum.

Aşadar, gândeşte-te bine înainte să zici "nu pot să fac asta, pentru că nu sunt eu".

E muppet-ul din tine care zice asta, pentru că o să îl deranjeze un lucru nou pe care îl faci.

Aşadar, dacă nu ai tot ce îţi doreşti în viaţă şi simţi că dacă ai face ceva nu ai fi tu însuţi, adu-ţi aminte că e normal să ai succes în viaţă şi iubire şi e normal să ai statut social, bani, etc., iar dacă nu te simţi bine învăţând şi luptând, e muppet-ul din tine care e leneş şi se simte confortabil şi nu vrea să îl deranjezi.

E muppet-ul care nu te lasă să faci sport, care nu te lasă să citeşti o carte ca să devii mai bun, să înveţi despre sex, relaţii şi iubire să experimentezi orice vrei în viaţă ca să câştigi experienţă.

Şi oricine te opreşte să faci aceste lucruri e la rândul său un muppet. Pe lângă muppet-ul din tine.

Când ai succes, o să te simţi şi mai tu însuţi decât când nu le ai. Ca să ai putere în lumea exterioară, trebuie neaparat să ai putere interioară. Asta înseamnă să te bazezi pe tine, să crezi în tine, să ştii că nu poţi da vina pe nimeni decât pe tine.

Să ai putere personală înseamnă să ai o viziune reală asupra ta şi a lumii, să fii sincer cu tine, iar respectul de sine este esenţial. Orice faci de acum încolo, pune lângă acest cuvânt: RESPECT.

Dacă nu te respecţi pe tine, ai pierdut înainte să începi. Dacă crezi că nu meriţi, nu vei avea nimic.

M-am străduit să fac un material ca să ajut oamenii, să scot ce e mai bun în ei şi să îi motivez, să fie liberi şi independenţi. Asta e cea mai bună dovadă că eu cred în tine. Mai rămâne să crezi şi tu în tine.

Zona de confort

Zona de confort se referă la un anumit set de comportamente și medii înconjurătoare cu care o persoană este confortabilă și care nu creează un sentiment de risc.

Este dovedit științific că persoanele de succes ies în mod constant din această zonă de confort pentru a îndeplini ceea ce își doresc. Astfel, nu doar că obțin rezultatele

dorite și dobândesc experiențe care îi ajută să evolueze ca persoane dar ÎȘI ȘI MĂRESC ZONA DE CONFORT.

Așadar, zona de confort este o condiționare mentală care determină o anumită persoană să existe și să funcționeze între anumite granițe mentale care nu sunt reale. Pentru a păși în afara zonei de confort e nevoie să experimentezi senzații și comportamente noi, ceea ce e greu pentru foarte mulți oameni.

Însă prețul de plătit este uriaș: o viață monotonă și rutinieră în care satisfacțiile sunt foarte mici iar la sfârșit o astfel de persoană ajunge să fie copleșită de regrete pentru pasivitatea de care a dat dovadă.

Dacă ai fi ieșit din zona de confort poate ai fi început afacerea ta în loc să tragi pentru altul și să primești un salar care poate dispărea oricând pentru că nu e în puterea ta să decizi cât timp rămâi la un loc de muncă și cât ești plătit. Poate mâine are chef șeful să te înlocuiască sau poate pur și simplu firma dă faliment.

Dacă ai fi ieșit din zona de confort și ai fi mers să vorbești cu acea persoană necunoscută, cine știe ce prieten, partener sau relație ai fi câștigat.

Dacă ai fi ieșit din zona de confort poate nu ți-ai fi trăit viața în fața televizorului și a calculatorului și a fi cunoscut lumea și viața în toată splendoarea ei.

Aceste exemple sunt doar câteva pe care le-am scris rapid însă zona de confort este prezentă în viețile

noastre zilnic și ne împiedică de multe ori să ne atingem visele, iar acesta este un lucru de neacceptat.

Pe parcursul acestei cărți aproape toate lucrurile pe care va trebui să le faci prin "Pașii de acțiune" pe care îi vei găsi de-a lungul capitolelor te vor scoate din zona de confort.

Păstrează direcția chiar dacă uneori ți se va părea greu și vei simți că ar fi mai bine să renunți. La sfârșitul acestei călătorii te asigur că te vei uita în urmă și vei vedea comoara ascunsă pe care doar cei care își trec probele o pot vedea.

CONCEPT CHEIE
CREIERUL TRIUN

Paul MacLean, fost director la Laboratorul comportamentului și al creierului din cadrul Institutului de Sănătate Mentală al Statelor Unite, a dezvoltat o terorie privitoare la "creierul triun". Adică trei creiere într-unul, pe baza teoriei evoluționiste.

Cele 3 creiere au apărut în funcție de nevoile evolutive:

1. Creierul reptilian sau "complexul R"
2. Sistemul limbic
3. Neocortex-ul

Creierul 1

Acesta este creierul care pe scara evoluției este asemănător cu cel al șerpilor și al reptilelor în general; creierul "de pază". El e responsabil de lucruri de bază ca foamea, controlul temperaturii în organism, reacția "luptă sau fugi", siguranță, apărarea teritoriului.

Creierul 2

Pe măsură ce am evoluat, structuri noi au fost adăugate creierului nostru. Astfel, în jurul creirului 1 s-a înfășurat creierul de mamifer. Acesta este numit "sistemul limbic" în neuroanatomie. Acesta ne permite să operăm la un nivel mai complex, să avem emoții și sentimente, e responsabil de starea noastră emoțională, memorie și control hormonal.

Tot aici se află circuitele, secrețiile hormonale și substanțele chimice numite emoții care sunt responsabile de obiceiurile noastre - de care suntem inconștienți, le facem automat și de multe ori avem o stare de dependență față de ele.

Fumatul, alcoolismul, dependența de droguri, jocuri de noroc, mâncare. Orice generează emoții și este făcut în mod repetat formează un obicei. Nevoia de a fi în centrul atenției, de a avea ultimul cuvânt, de a obține validare.

Tiparele de comportament pe care le facem zilnic tot aici se formează și se înrădăcinează de multe ori pe viață.

De asemenea, și obiceiurile bune tot aici își au casa. Sportul, disciplina, ritualurile pentru succes, curajul de a acționa în ciuda temerilor, abilitățile de relaționare cu oamenii, empatia, toate acestea făcute în mod repetat formează un obicei. Dar unul pozitiv, care te ajută.

Oamenii operează cu acest creier în 95% din acțiunile lor în viață.

Creierul 3

Acesta este neocortexul, al treilea înveliș al creierului cu care sunt familiarizați toți. Este cea mai evoluată parte a creierului și este responsabilă de diferențierea noastră față de restul mamiferelor, evoluție produsă recent comparativ cu milioanele de ani de evoluție a vieții pe pământ.

La oameni cortexul este mult mai dezvoltat decât la cimpanzei, deși diferența ADN între cimpanzei și oameni este de doar 1,6%.

Aceasta este partea din creier care ne face să gândim logic, să privim lucrurile în perspectivă. Acest ultim înveliș al creierului ne permite să folosim limbajul și cu el învățăm orice.

Și acum dă-mi voie să te întreb ceva.

Cum vrei să ai rezultate extraordinare în orice domeniu când folosești doar ultima parte a creierului, neocortexul, care e responsabil de 5% din acțiunile tale, needu-

cându-ți primele două creiere responsabile de 95% din acțiuni?

Degeaba citești. Degeaba mergi la seminarii, degeaba stai de vorbă cu alți oameni care crezi tu că te pot ajuta. Pentru că cititul, învățatul, comunicarea le faci cu ultimul creier în evoluția umană. Neocortexul. Dar tu ești tot o ființă condusă de emoții. Pentru emoții trăiești, emoțiile le cauți și ele te fac viu. De asta poți să fii tobă de carte și să ai 20 de medalii pentru cel mai deștept om de pe pământ.

Deștept nu este egal cu succes și fericire.

Dimpotrivă.

Obiceiuri bune egal succes. Și nu trebuie să fii tare deștept ca să îți faci obiceiuri bune.

De asta nu IQ-ul este factor de succes, ci inteligența emoțională. Pentru că inteligența emoțională te ajută să rupi obiceiuri proaste și să îți creezi obiceiuri bune.

Niciodată nu vei face nimic dacă prima oară citești și apoi faci. Prima oară faci și abia apoi mergi și citești.

Cărțile bune sunt scrise de oameni care prima oară au încercat și au experimentat, au eșuat, apoi au învățat cu neurocortexul și apoi au scris prin ce au trecut și procesul lor de învățare.

Dacă îți folosești neocortexul ca să citești și să înveți pentru a fi pregătit să acționezi în viața reală, o faci cam degeaba.

Pentru că în clipa în care ai EXPERIENȚE de viață, îți lucrează toate 3 creierele.

Și tu mergi antrenat doar cu unul. Cel responsabil de citit și învățat. Și când hipotalamusul începe să pompeze emoțiile în toată ființa ta, neocortexul e pe stand-by. Nimic din ce ai citit nu te mai ajută.

Dacă vrei să ai rezultate, antrenează-ți toate cele trei creiere.

De acum încolo, de fiecare dată când ai o problemă în viață și știi că ai nevoie de ajutor și de educație, ține minte că SINGURUL fel corect de a depăși orice problemă este să ACȚIONEZI prima oară ca să vezi ce abilități ai și

apoi te duci și TE EDUCI în paralel cu acțiunile tale care vor deveni tot mai bune pe măsură ce acționezi, te lovești de eșec, înveți din eșec și din cărțile și materialele educaționale care se referă la problema ta, apoi ACȚIONEZI din nou și citești din nou până când problema ta a devenit istoria ta.

Asta se aplică atunci când vrei să îți dezvolți orice abilitate nouă, când vrei să înveți să ai relații mai bune cu cei din jur, să ai relații sexuale și de iubire împlinite, când vrei să te educi financiar, să excelezi într-un sport, la cântatul unui instrument sau în orice domeniu al vieții alegi tu.

Într-un experiment celebru de la IBM s-au tras următoarele concluzii:

	Li se spune	Li se spune și li se arată	Li se spune, li se arată și experimentează
Își aduc aminte după 3 săptămâni	70%	72%	85%
Își aduc aminte după 3 luni	10%	32%	65%

Pas de acțiune:

Repetă cu voce tare: "Începând din acest moment ACȚIONEZ prima oară, îmi dau seama ce simt când acționez, ce emoții trăiesc, cum pot gestiona aceste emoții și diferitele situații ce apar apoi CITESC și descopăr cum pot depăși obstacolele de care m-am lovit DUPĂ ce am acționat.

Experiența trăită e total diferită de învățat, citit, comunicat. Dovada clară a felului în care tot ce citești este

inutil în momentul în care începi să experimentezi este dată de această mărturie a unui băiat de pe forumul arta seducției care a citit și a tot citit și când e ieșit pe stradă să aplice pentru prima oară tonele de lucruri pe care le-a citit, a intrat în funcțiune creierul emoțional care a șters cu buretele doi ani de învățare. Învață din această poveste și nu pierde vremea. Acționează și citește în paralel. Astfel vei scurta enorm din timpul de evoluție și dezvoltare.

Există tone de întrebări... La care nici un post de pe forum sau carte sau CD sau mai știu eu ce, n-o să-ți dea răspunsul corect!

Poate răspunsuri în "linii mari", poate generalități... dar tu nu ești o generalitate, tu ești TU, un caz particular și cât se poate de concret!

Da, în "linii mari" poți începe prin a APLICA ceea ce ai găsit aici, ceea ce ai citit, ceea ce alții au încercat și spun că merge... le-a mers LOR, s-ar putea ca ȚIE să nu-ți meargă! ȚIE îți va merge doar ceea ce ți se POTRIVEȘTE și nu vei ști ce ți se potrivește decât din PROPRIA TA experiență!

Teoria e vax fără practică, egal cu zero! E valabil în orice domeniu: seducție, meserie, afaceri, sport. Teoria te ajută doar să nu apuci pe drumuri înfundate, îți asigură un start mai rapid, atât!

Adună experiență, experiența ta proprie și vei găsi răspuns la toate întrebările de mai sus... și la multe altele. Vei ajunge să ai propriul tău stil, iar regulile pe care le-ai învățat la început nu vor mai avea nici un rost (poate unele dintre ele :))... de fapt nu vor mai avea sens, pur și simplu!

Circula și o glumă într-o vreme: care este secretul succesului? să alegi calea cea bună! și cum alegi calea cea bună? având experiență! și cum câștigi experiență? alegând de multe ori calea cea proastă... :)

De fapt... nu e chiar glumă. Deci? Tu de câte ori ai ales calea cea proastă? Sau nici n-ai început încă?

CONCEPT CHEIE
STADIILE EVOLUȚIEI

"Tuta vita schola est"

Succesul, fericirea şi împlinirea în viaţă nu sunt date de soartă, noroc sau alţi factori externi. Diferenţa o fac oamenii care îşi asumă responsabilitatea să ÎNVEŢE.

Există oameni care se nasc în familii foarte bogate, se nasc foarte atrăgători fizic şi reuşesc cu uşurinţă să aibă succes social sau se nasc cu talente şi abilităţi speciale.

Însă pentru fiecare astfel de om eu pot să îţi arăt 100 de alţi oameni care fără să aibe aceste avantaje de la început, au pornit de la 0 şi au reuşit mai bine decât majoritatea celor care s-au născut cu avantaje.

Şi asta din două motive:

a) Cei care s-au născut cu un avantaj şi văd că le merge uşor folosind acel avantaj, nu se mai străduiesc să îşi ducă acel avantaj la măiestrie ci se complac şi cred că ce au ei e destul. Dar un avantaj pe care nu îl antrenezi ca să atingi excelenţa e un avantaj irosit.
b) O persoană care începe de la 0 şi vede că poate avea rezultate se va educa permanent, îşi va face a doua natură din abilităţile pe care le învaţă şi se va folosi şi de experienţa celor din jur, va accepta feedback şi va evolua permanent depăşind tot timpul pe cel care are potenţial dar nu lucrează la dezvoltarea lui.

Am un prieten. Prietenul ăsta al meu arată foarte bine, are gusturi mai bune în privința modei și a îmbrăcămintei decât majoritatea femeilor, este inteligent, are umor și un succes mare la oameni în general și la femei în special.

Prietenul meu este ceea ce se cheamă un "natural". A citit 3 cărți la viața lui, una din ele fiind "Capra cu trei iezi". Tot ce a învățat a fost pe pielea lui și a ajuns la un nivel foarte înalt cu abilitățile lui sociale.

Însă acum s-a oprit la un anumit nivel și nu poate trece mai departe pentru că NU SE EDUCĂ și NU CITEȘTE pentru a se îmbogaţi cu experienţele altor oameni și pentru a afla lucruri noi.

Pentru că are abilități naturale, la prima impresie dă pe spate pe oricine. Fetele sunt moarte după el. Însă după ce îl vezi mai mult de 3 zile, te plictisești de el. Nu a avut o relație sănătoasă cu o femeie inteligentă și ambițioasă NICIODATĂ. A avut câteva prietene care erau mult sub potențialul lui pentru că doar acele femei îl puteau suporta și TOATE l-au părăsit pe el. Face greșeli imature pentru că nu a citit niciodată o carte și nu s-a interesat niciodată de dezvoltarea lui personală. A avut câteva succese și a crezut că e destul. Rezultatul e că nu este deloc împlinit la acest capitol al vieții deși are talente pe care le-am văzut la foarte puțini oameni. Și aceste talente rămân nefolosite pentru că NU ÎNVAȚĂ.

La capitolul financiar, la fel. Cu doar 5 cărți de vânzări citite ar face minuni, dar el se mulțumește cu ceea ce are acum și face tot felul de combinații ca să trăiască de azi pe mâine.

O să mă străduiesc în continuare să îl fac să se educe și să își dezvolte potențialul, dar până atunci sper ca tu să te miști mai bine ca el.

Pe lângă acest prieten al meu, cunosc personal 30 de persoane care au plecat de la 0 la capitolul abilități sociale, relaționare, educație financiară. Eu mă număr printre ei. Am plecat de la 0 la capitolul femei. De la 0 la capitolul finanțe. De la 0 la abilitatea de a scrie.

Și totuși azi le fac pe toate mai bine decât media oamenilor pe care îi știu.

Pentru că AM ÎNVĂȚAT. Am citit, am ascultat mp3-uri, am vizionat și am participat la seminare, am aplicat cât am putut în viața reală și am aplicat din nou după ce am eșuat de zeci de ori. Apoi am citit din nou. Și astfel mi-am dezvoltat abilități pe care poate nu le-aș fi descoperit niciodată.

Aşadar, învăţatul este răspunsul la toate problemele pe care azi le ai. Am să te învăţ cum să înveţi astfel încât să evoluezi în cel mai rapid ritm posibil.

La intersecţia dintre MUNCĂ ASIDUĂ şi TALENT se naşte victoria. Există oameni care muncesc enorm pentru a-şi întreţine o viaţă mediocră. Pentru că nu lucrează în domeniul care li se potriveşte cel mai bine. Să îţi descoperi abilităţile naturale pe care TOŢI le avem într-un anume domeniu este o etapă esenţială.

Apoi există oameni super talentaţi care ajung epave sau se zbat la fel, în mediocritate, pentru că nu lucrează în fiecare zi să îşi şlefuiască talentul şi abilităţile şi pentru a excela în domeniul în care pot fi cei mai buni.

Când scriu rândurile astea, deschid browserul de internet şi caut pe Google primele 4 nume care îmi vin în minte: Gheorghe Hagi, Mihai Eminescu, Nadia Comaneci, Constantin Brâncuşi.

Ai auzit de numele astea?

Probabil că da. Fiecare din aceşti oameni este mediocru la toate aspectele vieţii, mai puţin UNUL.

Acel aspect al vieţii în care şi-au descoperit talentul şi apoi au muncit ca sclavii în fiecare zi zeci de ani. Astfel se nasc legende.

Rezultatul căutării îmi dă rezultatele de la Wikipedia, care zic aşa:

a) Gheorghe Hagi: în anul 2000, Hagi a fost desemnat de presă "Cel mai bun jucător român de fotbal al tuturor tim-purilor".
b) Mihai Eminescu: cel mai mare poet din istoria României şi unul din cei mai importanţi poeţi ai lumii. Despre moartea poetului, G. Călinescu a scris: "Astfel se stinse în al optulea lustru de viaţă cel mai mare poet, pe care l-a ivit şi-l va ivi vreodată, poate, pământul românesc. Ape vor seca în albie şi peste locul îngropării sale va răsări pădure sau cetate, şi câte o stea va veşteji pe cer în depărtări, până când acest pământ să-şi strângă toate

sevele şi să le ridice în ţeava subţire a altui crin de tăria parfumurilor sale." "Luceafărul" a fost omologat în 2009 de World Records Academy ca fiind cel mai lung poem de dragoste din lume (98 de strofe); acest poem a fost scris în 10 ani.

c) Nadia Elena Comăneci: prima gimnastă din lume care a primit nota zece într-un concurs olimpic de gimnastică. Este câştigătoare a cinci medalii olimpice de aur. Este considerată a fi una dintre cele mai bune sportive ale secolului XX şi una dintre cele mai bune gimnaste ale lumii, din toate timpurile.
d) Constantin Brâncuşi: sculptor român; figură centrală în mişcarea artistică modernă, Brâncuşi este considerat unul din cei mai mari sculptori ai secolului al XX-lea. Din 1963 până azi, au apărut în toate părţile lumii peste 50 de cărţi şi monografii şi mii de studii şi articole despre Brâncuşi, stabilind în mod definitiv locul lui ca artist genial şi chiar ca "unul din cei mai mari creatori ai tuturor timpurilor".

OK. De ce am insistat să pun toate aceste informații aici ?

Ca să înțelegi că toți acești oameni au fost născuți în condiții modeste, sunt români din familii normale, care s-au jucat în praf când erau mici, au mers la școală, și-au făcut prieteni și au avut o viață absolut normală până într-un punct.

Acel punct e momentul în care acești oameni și-au descoperit sau au fost ajutați să-și descopere talentul. Apoi au avut ocazia să se antreneze și să își dezvolte talentul în zeci de ani de muncă până în clipa în care au devenit legende.

Și TU ai un talent, sau mai multe.

Dacă încă nu ești pe drumul tău spre a deveni o legendă asta e doar din cauza faptului că încă nu ți-ai descoperit talentul sau nu ai fost ajutat să îl descoperi. Nu-i nimic, mai bine mai târziu decât niciodată.

Dacă știi care sunt punctele forte ale personalității tale dar nu ai rezultate e pentru că NU MUNCEȘTI DESTUL. Nu te antrenezi zilnic, nu înveți zilnic să devi mai bun în domeniul în care poți EXCELA și din care îți vor veni toate satisfacțiile în viață.

Crede-mă că oricât de mulți bani vei reuși să faci, oricât sex sau oricâtă iubire vei avea, oricât confort sau liniște sufletească, dacă nu descoperi și nu îți atingi potențialul maxim vei simți tot timpul un gol mare în suflet, un sentiment al neîmplinirii pe care nimic nu îl va acoperi.

De ce crezi că azi mai mult ca oricând oamenii consumă ?

Consumă mâncare și devin obezi, consumă alcool și devin alcoolici, consumă droguri și devin narcotici, consumă divertisment și mass media și devin legume de canapea?

Pentru că toate astea sunt medicamente ale UITĂRII. Medicamente care te fac să uiți că ai un destin și un potențial de atins.

Eu sunt aici să îți aduc aminte.

Poate nu vei deveni fotbalist/ă, gimanst/ă, sculptor/iţă, poet/ă. Dar te asigur că există în tine o combinaţie dintre aptitudini înăscute, motivaţie internă, ambiţie, pasiune care îmbinate cu munca asiduă, zi de zi, să te conducă spre un scop nobil şi demn de urmat în viaţă. Iar la sfârşit să realizezi că eşti unul dintre cei mai buni din lume în acel domeniu particular.

Următorul pas este un pas de acţiune.

⚠

Pas de acțiune:

La www.personalitatealfa.com/mbti vei găsi testul Myers-Briggs care îţi va spune în linii mari cam în ce domeniu al vieţii s-ar putea să ai talent înnăscut. Nu îţi vei descoperi vo-

caţia însă e un bun început pentru a porni la drum.

Odată ce vei descoperi în ce domeniu ai abilitaţi este timpul să te pui pe învăţat ca să dezvolţi acel talent, să îl scoţi la suprafaţă şi să îţi atingi potențialul.

"Este ceea ce credem că știm ce ne oprește din învățare."

Mai departe o să afli reţeta învăţării pe care Hagi, Eminescu, Nadia şi Brâncuşi precum şi toţi ceilalți oameni din lume care ajung la măiestrie o parcurg. Foloseşte-o şi tu în viaţa ta de zi cu zi şi îţi promit că vei trăi o viaţă mult peste majoritatea oamenilor din jurul tău.

Stadiile învăţării

	Competent	**Incompetent**
Conștient	Competent conștient	Incompetent conștient
Inconștient	Competent inconștient	Incompetent inconștient

Incompetent inconştient (1)

Persoana încă nu este conștientă de existența sau relevanța unui anumit domeniu sau a unor abilități care o pot ajuta.

Persoana nu e conștientă că îi lipsește o anumită abilitate pentru a putea rezolva problemele cu care se confruntă.

Persoana poate nega utilitatea sau importanța unei anumite abilități de care are mare nevoie.

Persoana trebuie să devină conștientă că îi lipsește o anumită abilitate înainte de a putea începe munca efectivă de dezvoltare și învățare.

Scopul profesorului sau al antrenorului aici este să ajute persoana să pășească în stadiul 2, cel de incompetent conștient, în care persoana știe ce anume nu știe.

Concluzia la stadiul 1: "Cea mai mare greșeală este să nu știi că faci o greseala"

Incompetent conştient (2)

Persoana devine conștientă de existența și relevanța abilităților noi care o pot ajuta să-și depăşească problemele.

Persoana deasemenea devine conștientă că este deficitară într-un anumit domeniu atunci când încearcă să facă un lucru nou și vede că nu reușește.

Persoana își dă seamă că prin îmbunătăţirea și antrenarea abilității în acel domeniu important pentru ea își va îmbunătății eficiența și rezultatele.

În mod ideal, persoana recunoaşte că trebuie să înceapă să învețe, să citească și să experimenteze în doze egale pentru a-și îmbunătăți abilitatea și astfel să intre în stadiul 3.

Competent conştient (3)

Persoana atinge acest nivel când poate să își folosească abilitatea în orice împrejurări.

Persoana trebuie să se concentreze și să gândească atunci când își foloseşte abilitatea nou dezvoltată.

Persoana poate folosi abilitatea fără ajutor.

Persoana nu poate folosi abilitatea fără să se gândească la ea. Aceasta nu este încă "a doua natură" sau "automată".

Persoana ar putea arăta abilitatea unei alte persoane însă nu ar putea să o învețe foarte bine acesta abilitate.

Persoana ar trebui să continue exercițiul, practica și educația continuă și să își ia angajamentul să atingă măiestria în folosirea acelei abilități.

Practica și exercițiul sunt una din singurele și cele mai eficiente căi de a trece din stadiul 3 în 4.

Competent inconştient (4)

Abilitatea devine atât de exersată încât pătrunde în partea inconștientă a creierului și devine automată sau "a doua natură".

Exemple des întâlnite: condusul unei mașini, activități sportive, scrisul la tastatură, ascultatul și comunicarea, etc.

Devine posibil să faci încă o activitate pe lângă cea pe care o stăpânești foarte bine (vorbitul la telefon în timp ce conduci).

Persoana ar putea în acest moment să învețe și alte persoane dar totuși ar putea întâmpina dificultăți în explicare pentru că această nouă abilitate a devenit instinctuală. În acest stadiu se poate spune că o persoană a atins măiestria în dezvoltarea unei abilități.

Un posibil al 5-lea stadiu

A fost denumit competență reflectivă. Acest al 5-lea stadiu reprezintă abilitatea unei persoane de a recunoaște stadiul în care se află o altă persoană și de a o ajuta să atingă stadiul 4, adică măiestria.

Acest al 5-lea stadiu este rezervat mentorilor, profesorilor, antrenorilor și oricui încearcă să învețe pe altcineva o nouă abilitate.

Alte modele de învățare care mie îmi plac și care seamănă cu acest model în 4 stadii ar fi din cartea "Misticismul" a lui Evelyn Underhill care zice că sunt 5 stadii ale evoluției:

1. Trezirea
2. Purificarea
3. Iluminarea
4. Noaptea întunecată a sufletului
5. Uniunea cu absolutul

Există şi un proverb oriental care este foarte aproape de modelul cu cele 4 stadii însă acesta inversează stadiul 3 cu 4 şi spune aşa:

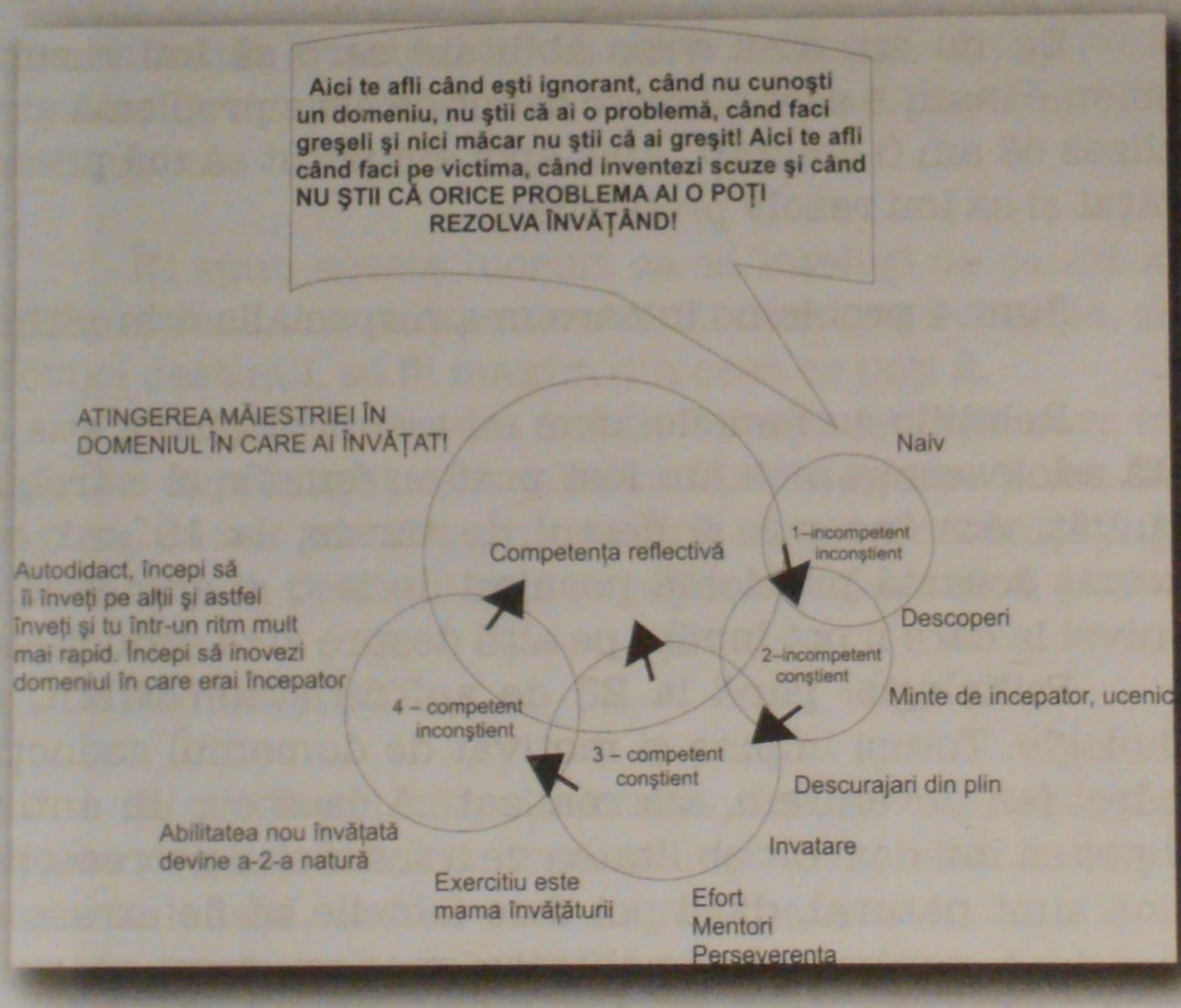
Cel care nu ştie şi nu ştie că nu ştie, este un prost – ocoleşte-l (incompetent inconştient).

Cel care nu ştie şi care ştie că nu ştie, este un ignorant – învaţă-l (incompetent conştient).

Cel care ştie, dar nu îşi dă seama că ştie, este adormit – trezeşte-l (competent inconştient).

Dar cel care ştie şi ştie că ştie este un om înţelept – urmează-l (competent conştient).

În continuare e un grafic care cuprinde tot acest capitol într-o poză. Notă: Graficul se citeste in sensul acelor de ceasornic.



Majoritatea profesorilor, antrenorilor, mentorilor presupun că elevii, studenţii, ucenicii sunt în stadiul 2 şi îşi

concetrează toate eforturile spre a atinge stadiul 3 când defapt de cele mai multe ori elevul se află la stadiul 1.

Profesorul sau antrenorul presupune că elevul este conștient că există abilități pe care acesta trebuie să le dezvolte, este conștient de natura, relevanța și beneficiile acestei abilități.

Totuși elevul se află în stadiul 1 când el nu înțelege că îi lipsește o abilitate și nu înțelege de ce ar avea nevoie să o învețe. Așadar ca să îți dai seama că trebuie să înveți ceva trebuie să fii în stadiul 2 - "incompetent conștient", adică să știi că ai nevoie să înveți ceva nou și că îți lipește ceva. Cât timp ești la stadiul 1 - "incompetent inconștient", habar nu ai că poți rezolva orice problemă în viața ta ÎNVĂȚÂND abilități noi care rezolvă probleme.

Orice lucru ai în acest moment ca problemă eu îți pot spune ce trebuie să înveți și ce abilități trebuie să îți dezvolți pentru ca acea problemă să dispară.

Eu nu am avut vreo abilitate care să îmi rezolve probleme înainte să mă lovesc crunt de acea problemă și să realizez că am 0 abilități. Abia apoi am putut să mă pun pe învățat și să îmi rezolv problemele.

Sunt 4 probleme în care m-am specializat în ultimii ani.

Relațiile cu femeile: cine mi-a citit biografia știe că toată adolescența mea am fost praf cu femeile și a trebuit să învăț. Am început și destul de târziu, la 19 ani, am rezolvat această problemă pornind de la 0 și ajungând la un nivel la care îi pot învăța pe alții despre arta seducției.

Psihologia: până la 23 de ani nu știam NIMIC de psihologie. Totuși împins și motivat de domeniul seducției al cărei fan devenisem, am realizat că dacă eu, un antisocial pot să îmi dezvolt abilitatea de a fi sufletul petrecerii şi să mă simt natural, dacă pot face femeile să fie atrase de mine doar pentru personalitatea mea și ceea ce sunt, atunci psihologia este un domeniu care mă va ajuta nu doar să îmi dezvolt la maxim potențialul ci să îi ajut și pe alții să facă la fel.

Banii: am fost sărac în cea mai mare parte a vieții mele. La 23 de ani, după ce mi-am irosit cei mai frumoși ani ai tinereții la Politehnică am șters tot cu buretele și m-am dus să fac Psihologia. Am rămas fără bani, fără prieteni și am pășit într-un domeniu în care la 23 de ani nu știam decât ce am făcut în clasa a 10-a la ora săptămânală de psihologie. Dar îmi descoperisem vocația așa că acum am un stil de viață de care sunt foarte mulțumit și mă întrețin practicând psihologia, scriind cărți, organizând evenimente, făcând doar ce îmi place și cel mai improtant lucru, CELE 24 DE ORE DIN FIECARE ZI ÎMI APARȚIN. Dar reține că am pornit de la 0 la vârstă de 23 de ani.

Scrisul: nu am scris nici măcar un articol până la 22 de ani. Abilitățile mele de scriitor erau inexistente. Am citit despre ce înseamnă să scrii, cum se scrie și am început să scriu. Primul meu articol a fost caracterizat ca fiind "extrem de prost scris". M-am desurajat? Evident că nu. Am continuat și astăzi am 2 cărți scrise pe lângă sute de articole. Drumul măiestriei e lung și mă perfecționez în continuare.

Îți spun aceste lucruri ca să înțelegi de ce mă simt îndreptățit să te învăț pe tine să îți descoperi vocația, să îți provoci destinul, să fii maxim din ceea ce poți fi.

Pentru că și eu am fost în situații de viață care m-au băgat în depresie și care păreau fără scăpare. Și am făcut singurul lucru pe care un om fără bani, oportunități, pile, părinți bogați, prieteni sau cunoștințe influente îl poate face.

AM ÎNVĂȚAT.

Și crede-mă că poți învăța absolut orice și îți poți rezolva orice problemă dacă nu ești o persoană extraordinar de lenești, caz în care meriți toată suferința de care ai parte pentru că probabil îți place să simți suferința în fiecare zi. Un soi de masochism mascat.

Caz în care nu te pot ajuta, eventual te pot plezni dacă îți face plăcere.

CONCEPT CHEIE
CĂLĂTORIA EROULUI

Despre Phoenix
Schimbarea.
Noul.
Reinventarea.
Renaşterea.

Când evoluezi tot timpul trebuie să laşi ceva vechi să moară pentru ca ceva nous a se poată naşte. Un obicei prost trebuie să moară pentru ca unul nou să se nască.

O mentalitate păguboasă trebuie să moară pentru ca una sănătoasă să se nască. Un trecut întunecat trebuie să moară pentru ca un viitor strălucit să se nască.

Apoi mi-a venit în minte phoenix-ul care se potriveşte perfect cu ideea de renaştere.

Întotdeauna am fost mare fan al acestei păsări pentru că ideea de a arde şi de a renaşte apoi din propria cenuşă s-a regăsit deseori în propria mea viaţă când a trebuit să şterg cu buretele trecutul şi să încep de la zero o nouă etapă a dezvoltării mele.

Trebuie să ştii că şi tu, asemenea phoenixului, vei renaşte din propria cenuşă.

Aşa cum vei vedea mai departe, cele 6 capitole ce urmează vor constitui rugul funerar a tot ceea ce înseamnă trecutul tău iar la sfârşit, cu ajutorul paşilor de acţiune va trebui să renaşti într-o nouă etapă a vieţii tale.

Înainte de a trece la cele 6 capitole care constituie pilonii personalităţii alfa, am să îţi vorbesc despre ceea ce probabil este o prevestire a viitorului tău.

Îți spun asta pentru că atunci când am citit despre monomit, povestea comună, am regăsit toate elementele ei în viața mea precum și în viețile tuturor oamenilor care au trăit pe acest pământ.

Această poveste are etape și singura diferență între oameni este dată de etapa la care ei se opresc în această poveste pentru că doar foarte puțini ajung la capătul ei.

Ca să înțelegi mai bine, să vorbim despre MONOMIT.

Monomitul

Termenul de monomit (sau călătoria eroului) este folosit în mitologie pentru a descrie un tipar găsit în foarte multe povești de lungul întregii istorii a omenirii pe toate regiunile globului. Joseph Campbell în cartea "Eroul cu o mie de fețe" descrie acest tipar și îi atribuie următoarele etape :

1. Plecarea (sau separarea)
1.1 Chemarea aventurii
1.2 Refuzul chemării
1.3 Ajutor supranatural
1.4 Trecerea primei probe
1.5 În stomacul balenei
2. Inițierea
2.1 Drumul încercărilor
2.2 Mama ca și zeiță
2.3 Tentațiile
2.4 Împăcarea cu tatăl
2.5 Apoteoză
2.6 Recompensa finală
3. Întoarcerea
3.1 Refuzul întoarcerii
3.2 Zborul magic
3.3 Salvarea de dinafară
3.4 Trecerea înapoi în lumea reală
3.5 Maestru al ambelor lumi
3.6 Libertatea de a trăi

În monomit, eroul își începe aventura în lumea reală și primește o chemare, de a intra într-o lume nouă și necunoscută. Dacă eroul acceptă chemarea acesta trebuie să facă față probelor și misiunilor, singur sau ajutat. La apogeul aventurii eroul trebuie să supraviețuiască unei încercări foarte grele, de multe ori cu ajutorul aliaților care i-a strâns lângă el de-a lungul aventurii.

Dacă supraviețuiește, eroul primește cea mai mare recompensă posibilă sau un avantaj special. Eroul apoi tre-

buie să hotărască dacă vrea să se întoarcă în lumea reală din care a pornit având această recompense sau avantaj.

Dacă se întoarce, poate folosi recompansa sau avantajul pentru a face lumea mai bună.

Povestea fiecărui om care a marcat istoria omenirii urmează acest tipar. De la Buddha, Prometeu, Hristos până la Einstein,Ghandi sau Bill Gates. Am spus nume mari însă orice om care își parcurge etapele, indiferent de domeniul de activitate poate fi martor că acest tipar se regăsește în viața lui.

Și eu pot vedea în viața mea o parte din acest tipar care este în plină desfășurare. Și eu am auzit chemarea vocației mele spre psihologie, am ignorat-o, apoi m-am lovit de probleme care m-au obligat să îmi revizuiesc întreaga viață apoi am urmat chemarea, am trecut probe de foc, mi-am găsit aliați în toți acei oameni care îmi sunt prieteni și parteneri și povestea continuă.

Întrebarea e, TU în ce stadiu ești în povestea vieții tale? Căci doar tu poți eorul vieții tale.

Pentru a putea identifica unde te afli, am să detaliez un pic toate etapele.

Din păcate, din ce văd eu în jur mulți oameni se află între etapa 1 și 2. Au auzit chemarea dar nu au urmat-o. Niciodată nu e prea târziu să îți urmezi destinul.

Cele 17 etape ale monomitului :

Plecarea (sau separarea). Chemarea aventurii.

Nu știi încă ce vrei.

Ai poate vise și nu știi cum să pornești la drum ca să ți le îndeplinești. Ai foarte multe pe cap și nu prea ai timp să te gândești.

În ziua de azi, societatea și mass-media îți arată că în viață trebuie să alergi și să obții repede tot ce vrei, să fii sclav al recompensei imediate, ceea ce ridică un obstacol uriaș între tine și adevărata bogăție și satisfacție pe care ai putea să le ai.

Poate ai o pasiune sau un vis însă ceva te oprește să le urmezi. Dar chemarea se aude veșnic mai tare sau mai încet.

Refuzul chemării

De multe ori, eroul poate refuza chemarea. Din cauza influențelor externe, din cauza vocilor care îl sfătuiesc că "așa e mai bine" sau pur și simplu din teamă , eroul refuză chemarea și continuă cu existența simplă și mediocră.

Apoi, ceva se întâmplă.

O dramă, suferi o pierdere, ai o viziune, un eveniment decisiv te face să privești la întreaga ta viață altfel și te face să iei o decizie.

Vezi că ceea ce ai făcut până acum nu te ajută, că nu ai ce-ți dorești și că, până acum, multe din lucrurile pe care le-ai învățat și ar fi trebuit să îți aducă tot ceea ce vrei nu te ajută.

Acceptarea chemării

Dispare îndoiala, teamă, nehotărârea.

Îți dai seama ca nu vor fi rezultate imediate.

La fel ca în orice domeniu, să ajungi la măiestrie, e nevoie de foarte multă practică, exerciții, eșecuri și suferință. Te hotărăști că vei face ORICE ESTE NEVOIE pentru a depăși obstacolele și pentru a realiza ceea ce vrei.

După ce eroul acceptă chemarea, întâlnește un mentor, o figură protectivă, un bătrân înțelept care îi oferă un mic avantaj, o tehnică, o încurajare etc.

Trecerea primei probe

Te hotărăști să obții ceea ce vrei.

În cazul nostru, de exemplu, să devii o personalitate alfa, să îți dezvolți întreg potențialul. Știi că poți, ai resursele necesare, dar nu prea ai multă experiență. Oricum, te decizi că vrei să depășești toate obstacolele și să îți urmezi destinul.

Mergi pe drumul tău, indiferent de ce cred alții, ești hotărât să obții ce vrei, poate nu o să impresionezi pe alții cu realizările tale, dar asta nu e important, e important să obții ceea ce vrei pentru tine și pentru satisfacția ta.

Te pregătești pentru călătoria ta, aventura ta.

- cărți din care să înveți, pentru că, printre mulțimea de cărți de umplutură, se află și cărți bune, care reprezintă experiența neprețuită a unor oameni care au parcurs acest drum al măiestriei într-un domeniu sau altul și acum vor să îi învețe și pe alții. Poate ei nu mai există, dar memoria lor este în acele cărți pe care le-au lăsat moștenire pentru generațiile ce vin.
- tehnici pe care să le folosești ca să devii o persoană mai bună - unele vor părea "nenaturale".
- mentori, oameni cărora să le poți cere sfaturi, oameni pentru care ai un mare respect și știi că îți vor da sfaturi bune care te vor ajuta.

Îți dai seama că lumea nu e așa cum știai tu că e. Există lucruri pe care nu le știai si pe care nici cei din jur nu le știau. Doar eroul care pleacă pe drumul său poate să își dezvolte un al șaselea simț și să vadă ceea ce oamenii normali nu pot vedea.

În stomacul balenei

Eroul se izolează și începe să mediteze. Rămâne într-o lume a lui doar cu gândurile și sentimentele lui. Își dă seama că întreaga lui viață are un alt sens și deși aparent a murit fiind înghițit de balenă, este doar o transformare în urma căreia eroul renaște.

Acum știe care îi este menirea , vocația, și știe că trebuie să lupte până la capăt, să învingă sau să moară.

Acum, eroul este pregătit pentru drumul ce îl așteaptă.

Inițierea

Nu uita să îți formezi echipa. Prietenii sunt foarte puțini, prieteni fiind cei care îți doresc cu adevărat binele.

Ai mare grijă la anturaj, dă-i afară pe toți oamenii negativi și înconjoară-te cu persoane pozitive, care au vise în viață. Uită-i pe cei ce te descurajează, pentru că nu îți vor binele. Fii doar printre oameni care te motivează și te încurajează.

Drumul încercărilor sau lupta propriu-zisă

Începi să experimentezi în lumea reală.

Trebuie să te antrenezi, să citești, să faci sport, să lași deoparte lucrurile care îți pierd timpul (televizorul, nopți pierdute complet aiurea, din care ieși doar cu o mahmureală) și să faci ceea ce contează și ce te ajută să devii mai bun în fiecare zi, puțin câte puțin.

Disciplina vine din interior.

Acum te vei înfrunta cu un obstacol uriaș. Cu siguranță, vei suferi niște eșecuri, pentru că drumul spre măiestrie e lung și anevoios.

Poate vei simți descurajarea și vei fi înclinat să renunți. Poate că totul ți se va părea obositor și lipsit de sens.

ATUNCI, vei rămâne cu o singură armă la îndemână, însă și cea mai puternică: PERSEVERENȚA. Continuarea unei acțiuni fără a ține cont de descurajare, opoziție sau eșecuri anterioare.

Nimic în lumea asta nu poate lua locul răbdării și persistenței. Talentul nu poate: nimic nu e mai comun decât oamenii plini de talent, dar fără succes. Geniul nu poate: geniul eșuat e aproape un proverb. Educația nu poate: e plină lumea de ruine ale educației. Persistența și hotărârea sunt omnipotente.

(Calvin Coolidge)

Va trebui să știi că orice om are trei dimensiuni:
FIZIC: ai grijă de sănătatea ta, de alimentație, fă sport.
PSIHIC: citește, aplică în viața de zi cu zi, gândește. Folosește-ți mintea, nu lăsa praful să se așeze pe ea.
SPIRIT: ai un suflet. Învață să-l asculți, pentru că el e adevărata ta bogăție interioară, de acolo îți găsești puterea să lupți și să iubești. Lupta cu obstacolele îl călește și antrenează pe erou.

Mama sau tatăl ca și zei

Ca o metaforă, căsătoria eroului cu o regină sau zeiță reprezintă uniunea dintre masculin și feminin, cunoașterea totală, momentul când eroul devine complet. Dacă eroul e femeie, aceasta se unește cu prințul, regele sau zeul.

Teste, tentaţii.

Teama: va trebui să îţi învingi temerile, oricare sunt ele, să continui pe drumul tău, indiferent de reacţia celor din jur, de eşecuri temporare sau alte obstacole.

Umbra: toţi avem şi bine şi rău în noi, aşa că va trebui să faci faţă demonilor interiori. Lenea, lăcomia, invidia şi atâţia alţi demoni.

Poate eşti în drumul tău şi, fără să îţi dai seama, devii dependent de vreo substanţă, sau devii foarte agresiv sau orice alt aspect negativ. Învaţă să îmblânzeşti aceste aspecte negative. Transformă agresivitatea în ambiţie.

Emoţiile puternice, în loc să le laşi să te distrugă, transformă-le în pasiuni care să te împingă cu toată forţa înainte, către destinul tău.

Vor fi emoţiile, care apar în momentele cele mai nepotrivite, şi te vor sabota; poate vei strica munca de luni de zile în cinci minute. Fii pregătit să faci greşeli şi să plăteşti preţul. O iei de la capăt, orice ar fi.

"De poţi să strângi agoniseala toată
Grămadă, s-o joci pe-un singur zar,
Să pierzi şi iar să-ncepi ca-ntâia dată,

Iar ca-i pierdut – niciun cuvânt măcar;
De poţi sili nerv, inimă şi vână
Să te slujească după ce-au apus,
Şi piept să ţii când nu mai e stăpână
Decât voinţa, ce le strigă: "Sus!"
De poţi rămâne tu în marea gloată,
Cu regi tot tu, dar nu străin de ea;
Duşman, om drag, răni să nu te poată;
De toţi să-ţi pese, dar de nimeni prea;
De poţi prin clipa cea neiertătoare
Să treci şi s-o întreci gonind mereu,
Al tău va fi Pământul ăsta mare.
Dar, mai mult: vei fi Om, băiatul meu!"

Dacă, de Rudyard Kipling

Împăcarea cu tatăl. Sacrificiul.

Ceva trebuie să moară pentru ca ceva nou să trăiască. Imaturitatea trebuie să moară pentru ca maturitatea să se nască. Muppet-ul trebuie să moară pentru ca alfa să se nască.

Poate trebuie să laşi slujba şi să începi afacerea ta. Poate trebuie să laşi slujba ca să mergi la şcoală. Poate trebuie ca o relaţie cu o persoană să moară, pentru ca o altă relaţie cu o altă persoană să se nască.

Poate trebuie să laşi totul ca să pleci în altă parte.

Nu ştiu care e sacrificiul pe care va trebui să îl faci, dar ce îţi pot spune sigur e că ceva va trebui să moară pentru ca ceva nou să trăiască.

Trebuie să te împaci cu imaginea tatălui. Această imagine poate e slabă şi lipsită de ambiţie şi simti nevoia să o depăşeşti în realizări sau poate e tiranică şi dominantă şi trebuie să scapi de sub stăpânirea ei.

Apoteoză

Ego-ul eroului se dezintegrează și conștiința se extinde la capacitatea ei maximă. De multe ori ideea de realitate pe care eroul o are se schimbă. Poate dobândi abilități noi, să vadă o imagine globală, să aibă viziuni și să se poată sacrifica.

Teama cea mai mare și dorința cea mai mare: odată ce ești la un pas să devii alfa, ți-e frică sau iei ceea ce vrei.

Poate va trebui să devii alfa și nu te-ai gândit niciodată că ai putea să ajungi să ai cel mai mare statut social în mediul în care trăiești.

Va trebui să hotărăști: lași muppet-ul să preia conducerea și să te întoarcă la vechile obiceiuri sau vei lua ceea ce vrei cu adevărat?

Recompensa finală

Eroul este pregătit să obțină ceea ce a dorit de la început. Un obiect sau o abilitate cu care dacă se întoarce în lume,o poate ajuta să devină mai bună.

Întoarcerea. Refuzul întoarcerii.

Pentru că a găsit iluminarea și fericirea în această lume nouă pe care a cucerit-o, eroul s-ar putea să nu mai vrea să se întoarcă în lumea reală, în viața de zi cu zi și să ajute la creearea unei lumi mai bune.

Zborul magic

După ce a obținut ce a vrut eroul e posibil să fie urmărit de forțele răului către ieșirea din lumea magică și cea reală. Poate avea loc o cursă de urmărire spre ieșirea din lumea fantastică.

Salvarea din afară

Eroul poate avea nevoie să fie salvat de forțe din lumea reală din care a plecat.

Trecerea înapoi în lumea reală

Te întorci și integrezi toată experiența și învățăturile. Păstrezi ce îți place, nu și ce nu îți place.

Din tot ceea ce ai învățat, păstrezi lucrurile bune și le lași deoparte pe cele rele. Ceea ce ai învățat de la mentori păstrezi, dar acum e timpul să devii tu mentor pentru alții.

Modelele pe care le ai nu sunt pentru a deveni ca ele, ci pentru ca să iei ce e mai bun de la ele sau pentru a merge mai departe.

Un profesor este bun și își face treaba bine atunci când elevul îl întrece în realizări.

Toate informațiile pe care le-ai acumulat în aventura ta, toate cunoștintele, experința de viață, cărțile citite, sfaturile mentorilor trebuie absorbite, înțelese, integrate în ființa ta, în personalitatea alfa.

Astfel, ești tot tu, acela care a pornit la drum în aventură, dar în mod natural, ai evo-luat.

Măiestria celor 2 lumi

Din cauza experienței prin care a trecut, eroul poate percepe și trăi acum în ambele lumi: cea divină și cea reală.

La sfârșit, te întorci de unde ai plecat și vezi totul cu alți ochi. Acum a venit timpul să împărtășești celorlalți ceea ce ai învățat, să îi ajuți și pe ei să devină alfa.

Să spui societății care încearcă să corupă tinerii și să îi facă sclavi:

"Și eu am avut experiența, mi-am îndepli-nit un vis, am avut o realizare. Și eu vorbesc din autori-tatea acelei viziuni, care spune că fiecare om are un destin și își poate face viața așa cum își dorește. Și eu spun socie-tății: domnule, doamnă, pace vouă. Am venit să luăm îna-poi ceea ce este al nostru. Am venit să ne luăm oamenii înapoi, fiecare bărbat, femeie și copil. Îi vrem ca să le spunem că poți să realizezi orice îți propui în viață și îi vrem acum.

Dați-ne oamenii înapoi!"

Libertatea de a trăi.

Acum eroul poate trăi liber până la sfârșitul zilelor sale în această viață.

Nu poţi deveni peste noapte alfa.

Va fi o aventură, iar dacă nu eşti pregătit, dacă nu ai în interiorul tău ceea ce trebuie pentru această aventură, lasă cititul şi fă altceva şi revino când eşti hotărât.

Dacă eşti hotărât, îţi arăt care este drumul spre măiestrie în acest domeniu, al dezvoltării personalităţii.

Muppets vor alerga ca disperaţii după recompensa imediată. Să facă bani repede, să fure, să mintă, să se gândească doar să-şi satisfacă propriile nevoi, fără nicio consideraţie pentru nevoile celor din jur, să manipuleze, pe scurt, filozofia de viaţă: "vreau totul pentru mine, nimic pentru alţii, aici şi acum".

Dar, tot timpul, un muppet este descoperit pentru ceea ce este şi îşi pierde orice valoare ca fiinţă umană. Şi majoritatea oamenilor mor în mediocritate, ceea ce arată că "fiecare doarme cum îşi aşterne" şi "aduni ceea ce semeni".

Eşti ceea ce meriţi să fii, eşti suma experienţelor tale de viaţă şi ai ceea ce ţi se cuvine.

Un alfa face efortul şi merge pe calea măiestriei, singura care te ridică din mul-ţime, din turmă.

În încheierea părţii introductive, învaţă lecţia profetului:

Apoi un profesor a vorbit: "Vorbește-ne despre învățare". Și profetul a spus:

"Niciun om nu îți poate arăta decât ceea ce deja stă adormit în tine. Învățătorul care se plimbă în umbra templului său, printre discipoli, nu își poate da înțelepciunea dar își poate da credința și iubirea.

Dacă este într-adevăr înțelept, nu te îmbie să intri în casa înțelepciunii ci mai degrabă de conduce către bogățiile minții tale.

Astronomul îți poate vorbi despre înțelegerea lui despre spațiu, dar nu îți poate da ție înțelegerea lui.

Muzicianul îți poate cânta despre ritmul întregului univers dar nu îți poate da nici ureche care să prindă muzica și nici voce care să o reproducă.

Și cel care e expert în știința numerelor îți poate spune despre cifre și formule dar nu îți poate oferi capacitatea de a lucra cu ele la rândul tău.

Căci viziunea unui om nu își poate împrumuta aripile altui om. Și așa cum fiecare dintre noi stă singur în fața înțelepciunii, așa fiecare trebuie să fie singur în dobândirea înțelepciunii și înțelegerii acestei vieți.

(Profetul, de Khalil Gibran)

După cum vezi, mulți oameni sunt între pasul 1 și 2. Au auzit chemarea dar nu o urmează.

De obicei e nevoie de suferință, pierdere sau un eveniment emoțional puternic.

Ca să te ajut să faci trecerea dintre pași am să îți dau un link unde poți să downloadezi un material gratuit despre misiunea și viziunea ta în viață.

⚠

Pas de acțiune:

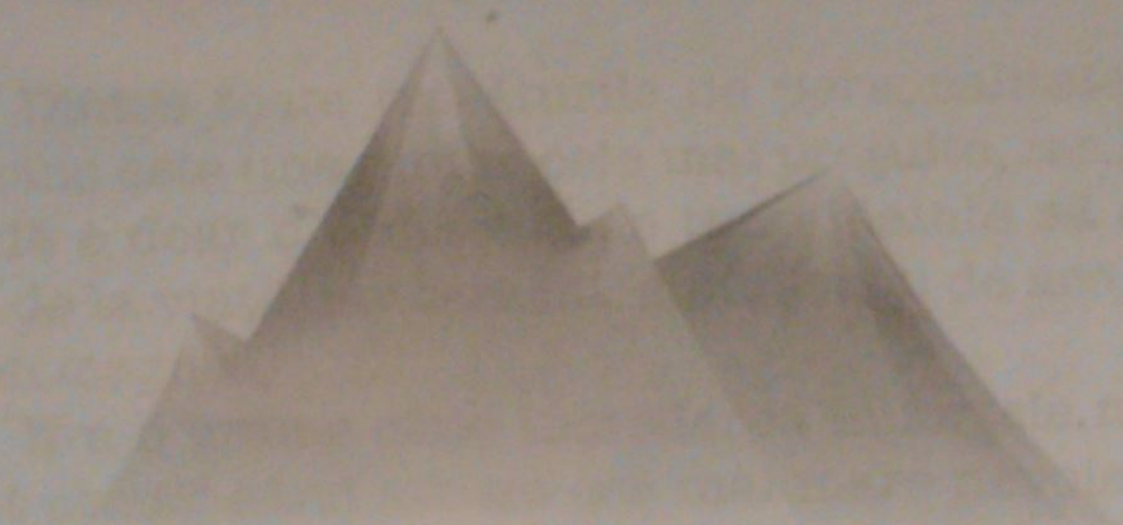
Accesează www.personalitatealfa.com/viziune și redactează-ți misunea și viziunea.

Acum stai puțin și meditează. Tu ți-ai auzit chemarea? Ai refuzat-o sau ai acceptat-o? Monomitul e valabil pentru noi toți.

Când vei accepta să fii eroul sau eroina vieții tale?

PERA NOVACOVICI

ÎNCREDEREA ÎN SINE



INTRODUCERE

Cea mai importantă trăsătură de personalitate, cea mai atrăgătoare, una din componentele esenţiale ale "charismei"...

"Există omul care crede că poate şi omul care crede că nu poate. Ambii au dreptate."

(Henry Ford)

Dintre toate trăsăturile de personalitate, încrederea în sine este una dintre cele mai preţuite, iar la cei care o posedă e doar o problemă de timp înainte să aibă ce îşi doresc de la viaţă, iar oamenii sunt atraşi de aceşti oameni ca de un magnet.

Era o vreme când încrederea în forțele mele era la pamânt atunci când aveam cea mai mare nevoie de ea. Nu aveam bani, nu aveam prieteni, nu aveam sprijin, nu aveam parte de iubire, afecțiune, sex. Era dureros pentru că totul era ca un cerc vicios. Eu nu aveam deloc încredere în mine iar oamenii mă tratau așa cum mă tratam și eu pe mine. Și asta îmi confirmă că nu sunt bun de nimic și îmi scădea și mai mult încrederea în mine și tot așa.

Până când am decis să rup acest cerc vicios. Pașii pe care i-am urmat îi ai detaliați cu lux de amănunte în conceptele cheie din acest capitol precum și pași foarte ușori de acțiune pe care să îi urmezi la rândul tău.

Fără încredere în forţele tale, nu o să ai parte de sex, relaţii care să îţi ofere satisfacţie, iubire, bani, statut social. Mai e nevoie să zic mai mult?

Aşadar, să lucrăm la încrederea în sine, care vine din interior, pentru că, odată ce o ai, nu ţi-o poate lua nimeni şi vei deveni o persoană foarte puternică.

Din păcate, încrederea în sine nu vine când pocneşti din degete. Ea vine atunci când faci de câteva ori un lucru, eşuezi, apoi înveţi, apoi faci acel lucru din ce în ce mai bine, apoi îţi dai seama că e uşor şi e aproape ca şi mersul pe jos. Atunci ai încredere în tine că poţi face bine acel lucru.

Când te ridici dimineaţa din pat, nu ai temeri şi îndoieli că nu vei reuşi să stai în picioare (decât dacă ai tras o beţie cu o noapte înainte). Ai stat de atâtea ori în picioare, încât nici nu te mai gândeşti la asta.

Încredere deplină în forţele tale, în orice domeniu vrei tu, vei avea după ce vei reuşi să faci acel "ceva" de câteva ori, vei învăţa din eşecuri, şi acel lucru va deveni ceva automat, la care nici nu te mai gândeşti.

Eu nu pot să fac asta pentru tine, dar pot să îndepărtez obstacolele din calea ta.

Dacă nu rezolvi ceea ce este în interiorul tău, nimic nu va funcţiona pentru tine şi atât de distrus vei fi de eşecuri, încât vei crede că nu meriţi, că ceva nu e în regulă cu tine, că n-ai noroc în viaţă... şi alte tâmpenii din astea.

Poţi să faci orice, dacă faci cum trebuie. Trebuie să respecţi ordinea, apoi orice tehnică va merge.

Exemplul 1

Vrei să mergi la un interviu pentru o slujbă. Ai învăţat toate tehnicile de interviu. Cum să te prezinţi, ce să zici. Apoi, când eşti pe scaun, două lucruri se întâmplă.

Îti dai seama că mai sunt mulţi oameni acolo şi, cum nu ai avut prea mult noroc înainte, încrederea în tine e scăzută, începi să priveşti în jos, experţii îşi dau seama că nu ai încredere în tine, iar ei nu vor aşa ceva în organizaţia lor.

Apoi emoţiile preiau controlul, îţi dai seama că lucrurile nu merg bine, uiţi ce trebuia să spui, ai ticuri, apoi ieşi şi nu înţelegi ce s-a întâmplat; parcă nu ai fost tu însuţi. Aşa e. A fost muppet-ul din tine.

Dacă ai încredere în tine şi inteligenţă emoţională, te duci la interviu, zâmbeşti, glumeşti cu oamenii aceia, la

orice te întreabă răspunzi prompt, pentru că ai încredere că poţi face faţă oricărei provocări, apoi emoţia care o aduci la întâlnire e una pozitivă, iar oamenii aceia vor fi fascinaţi de tine.

Nici nu contează tehnicile sau ce o să spui, nu trebuie să te pregăteşti dinainte; dacă mergi cu încredere în tine, ai tot ceea ce îţi trebuie pentru a reuşi.

Exemplul 2

Îți place de o anumită persoană. Vrei să mergi să vorbești cu acea persoană. Însă nu ai deloc încredere în tine și propria ta minte te sabotează. Îți vin gânduri ca: "Sigur mă va respinge" sau "O să mă fac de râs" și înainte să acționezi în vreun fel deja ești învins. Ai pierdut lupta înainte de a începe și așa se întâmplă în orice aspect al vieții. Rezultatul este o viață foarte săracă pentru că orice lucru deosebit pe care ai ocazia să îl faci este ucis din față din cauza lipsei de încredere în tine.

Concluzie: nu poţi face niciun pas în lume fără să ai grijă de interiorul tău. Mintea şi sufletul tău fac diferenţa, în lume, dintre oamenii de succes şi rataţi.

Dă-mi voie să te anunţ că, la ora asta, 98% din oameni nu au ce-şi doresc, pentru că nu se ocupă de interiorul lor. Văd la alţii că au reuşit şi apoi vor şi ei să reuşească, dar sunt prea superficiali ca să se uite să vadă care este adevărata cauză a succesului.

Oamenii care au succes au mintea pregătită pentru asta. Un om cu interiorul rezolvat poate să piardă tot ce are şi, într-o perioadă scurtă, să facă totul la loc, pentru că el nu şi-a pierdut bogăţia niciodată. A pierdut doar banii şi lucrurile materiale.

Un om cu mintea săracă va avea bani doar dacă câştigă la loto, şi statistica arată că 80% din cei ce câştigă la loto pierd banii în cinci ani, pentru că ei oricum sunt săraci şi revin repede la starea lor naturală. Banii îi iau alţii, cei cu mintea pregătită.

Încrederea în sine

Dacă o ai, vei obţine totul fără să ai nevoie să te înveţe nimeni cum. Deci, ca să realizezi ceva în viaţă, trebuie să crezi în ceva şi în cineva. Şi să ai o ambiţie.

Prima oară, trebuie să crezi în tine. Uită scuzele, uită când alţii îţi spun că nu poţi realiza ceva şi uită eşecurile, ţine minte doar lecţiile pe care le-ai învăţat.

Dacă scopul tău în viaţă este să ai casă maşină şi familie, eşti deja sclav. Casa, maşina şi familia vin ca bonus, dar tu trebuie să îţi urmezi visele cele mai sălbatice şi nebune. Şi nu vorbesc aici în metafore.

Trebuie să păşeşti în aventura TA. Care este VIAŢA TA. Dacă nu ai curaj să dăruieşti totul şi să sacrifici totul pentru ceea ce îţi doreşti cu adevărat, eşti deja pierdut. Un om mort, cum se spune.

Unii spun că, dacă ai bani, e normal să ai încredere în tine. Dacă ar fi aşa, nu ar exista oameni care n-au avut nimic, iar apoi au avut totul (şi sunt mulţi oameni de acest gen); de fapt, cei mai de succes oameni sunt cei care pornesc de la zero.

Cei care obţin uşor ceva pierd uşor, cei care au succes cu adevărat sunt cei care durează, pentru că au avut înainte ceea ce trebuia.

Încredere în sine.

Să crezi că vei reuşi înainte să reuşeşti. Să fii convins de asta fără umbră de îndoială.

E uşor sau greu? Când se întâmplă asta? După ce ai făcut o treabă de câteva ori şi ai avut succes si când ajungi să o faci automat.

Aşadar, când vei avea încredere în tine pentru domeniul în care doreşti să ai succes? Când, puţin câte puţin, vei începe să ai succese în acel domeniu, iar acestea vor duce la succese şi mai mari şi la mai multă încredere.

Pentru asta trebuie să îţi faci curaj, să acţionezi, să eşuezi temporar, să înveţi lecţia, apoi să acţionezi din nou cu rezultate mai bune.

Eu am să îţi dau câteva concepte cheie care te vor ajuta să îndepărtezi obstacolele din calea încrederii în sine.

Dacă în mintea ta eşti o persoană care nu merită lucruri bune de la viaţă, e nevoie de o muncă uriaşă pentru a reface încrederea în sine pierdută. Eu nu pot să trăiesc pentru nimeni, decât pentru mine, şi nu pot să adun încredere în sine şi să îţi dau ţie. Ce pot să fac este să te conving să îţi faci curaj să ieşi în lume şi să experimentezi, să îţi curăţ, cât pot, dru-mul de obstacole, iar tu să îţi dezvolţi propria încredere în sine, pentru că doar aşa vei obţine ceea ce vrei.

Am fost într-un bootcamp de un weekend dedicat exclusiv încrederii în sine. Am avut seminare indoor precum și activități outdoor pentru stimularea încrederii în sine (rapel, rafting). La seminarele indoor participanții au fost împărțiți în 3 echipe și au fost rugați să vină cu o definiție a lor, făcută în grup, despre ce însemna încrederea în sine:

(1) Încrederea în sine, trăsătură fundamentală a personalității umane, ce constă în puterea de a influența provocările și a depăși temerile de orice natură, în ciuda eșecurilor și fără a pune preț pe părerile celorlalți, acceptându-te cu calități și defecte.

(2) Încrederea în sine este puterea să faci ceea ce vrei, eliminând obstacolele, gândind pozitiv, asumându-ți riscurile, știind ce poți și ce nu poți face, astfel dobândind esența succesului.

(3) Încredere în sine înseamnă să știi că poți să faci tot ce-ți propui, respectându-ți promisiunile, având ca țintă succesul, învățând din eșecuri.

Dacă ai încredere în tine crescută, există șanse mai mari să faci față dificultăților. Cu o încredere în tine scăzută te vei lăsa învins de dificultăți temporare și vei face un lucru de prea puține ori ca să ai vreo șansă să reușești. Te vei lăsa descurajat/ă și vei renunța. Dacă perseverezi, există șanse mult mai mari să reușești să faci ce ți-ai propus decât dacă te lași descurajat după prima sau primele încercări eșuate.

Apoi, încrederea în sine spune și cât de mult te respecți și te stimezi pe tine. Partea interesantă e că cei

din jur te vor respecta exact atât cât te respecți și tu pe tine. Dacă ai încredere în tine vei transmite asta celor din jur și ceilalți se vor purta cu tine în acord cu felul tău de a fi. Dacă faci pe victima și ai un respect și o încredere scăzută, cei din jur se vor folosi de tine, vor abuza de tine și te vor exploata. În lucrarea mea de licență pentru facultatea de psihologie am găsit o legătură strânsă între încrederea în sine și multe din trăsăturile improtante de personalitate. De asemenea satisfacția sexuală și fericirea în cuplu este strâns legată de stima de sine.

În acest capitol vom vorbi despre cele mai importante aspecte care duc la creșterea sau scăderea încrederii în sine.

- valorile, principiile și convingerile
- frica și nesiguranțele
- curajul, perseverența și spiritul de luptă
- eșecurile
- gândirea pozitivă
- hubrisul arogant
- visul și viziunea care îți dau putere

Dacă înțelegi și stăpânești aceste fundamente ale încrederii în sine, viața ta va deveni mult mai ușoară. Am să îți povestesc despre cum am suferit în fiecare din domeniile de mai sus și cum am ajuns să le descopăr și să le stăpânesc pentru a-mi face viața mai bună. Vei învăța cum să le stăpânești și tu.

Până atunci însă, înainte de a începe să lucrăm la încrederea în sine, hai să o evaluăm să vedem la ce nivel ești acum.

⚠

Pas de acțiune:

Există un test foarte scurt și eficient, numit testul Rosenberg. Testul și evaluarea lui le găsești aici:

www.personalitatealfa.com/testulrosenberg

CONCEPT CHEIE
CURAJUL

"Laşii mor de mai multe ori înainte de moartea reală. Cei curajoşi mor o singură dată."

(Shakespeare)

Ne naştem cu 2 temeri. Teama de întuneric şi de zgomote ascuţite. Pe parcurs, societatea, educaţia, părinţii şi mass-media ne inoculează alte mii de temeri şi fobii.

- frica de femei sau de bărbaţi
- frica de păreri
- frica de autoritate
- frica de socializare

Nu fii o găină

Când scriu aceste rânduri vreau să dau un exemplu din viaţa mea personală despre cum mi-am învins o temere ca să înţelegi de ce consider curajul o trăsătură esenţială în procesul tău de evoluţie. Şi există un exemplu care e deasupra tuturor ca lecţie învăţată.

Când aveam 19 de ani, eram îndrăgostit foarte tare de o fată. Nu prea mă baga în seama dar eu eram fiert. În acelaşi timp, în cartierul în care locuiam eu era o trupă de băieţi de cartier care inspirau teamă în oricine. Aveau o reputaţie de bătăuşi şi terorizau tot cartierul de la tineri la pensionari şi nimeni nu avea ce să le facă pentru că aveau un tupeu ieşit din comun şi inconştient. Se credeau invincibili şi aceste personaje m-au făcut ca atunci când am ajuns la facultatea de psihologie să îmi doresc să scriu o carte despre personalitate. Ei m-au făcut să văd puterea personalităţii aplicată în viaţa de zi cu zi. Nu aveau bani, erau doar adolescenţi lipsiţi de experienţă de viaţa (aveau doar şcoala vieţii) şi totuşi dominau prin puterea perso-

nalităţii lor orice individ sau grup de indivizi. Se băteau cu oricine, înjurau pe toată lumea, furau şi intimidau.

Activitatea lor zilnică se rezuma la plimbarea pe toate străzile cartierului, găsirea "combinaţiilor" (pentru cine nu e familiarizat cu termenul, o combinaţie este orice activitate măruntă sau mare care îţi aduce bani sau beneficii) şi terorizarea lumii pentru a-i convinge cine e autoritatea supremă.

Crescând alături de ei exista un anumit respect reciproc însă în grup ei erau liderii şi nimeni nu le sfida autoritatea.

Liderul acestui grup a venit într-o zi în grupul în care era şi fata asta de care îmi plăcea şi i-a zis "hai cu mine". Nimeni din grupul nostru nu a comentat, nici eu, deşi emoţiile pe care le simţeam atunci erau foarte puternice. Am văzut că şi fetei îi era teama însă nici ea nu a protestat şi nici nimeni din grup şi nici EU. Aveam 19 ani. Şi îmi era fricã. După faza aceasta, deşi am rărit legăturile şi cu anturajul de cartier, cu fata asta nu prea mai vorbeam şi nu ne întâlneam, m-am centrat pe şcoală şi pe lucru, s-a întâmplat un lucru ciudat.

Timp de aproape 3 ani de zile, am ajuns să sufăr de un complex de inferioritate. Ceva din presupusa mea masculinitate murise fără să îmi dau seama. Şi mai ciudat era că începusem să visez. Visam momentul în care sunt cu acea fata şi-i înfrunt cu curaj pe băieţii de cartier. Aveam regrete tot mai mari. Simţeam ca o povară ce mă apăsa, laşitatea. O bătaie primită atunci ar fi fost cu MULT mai uşor de depăşit decât presiunea aceasta psihologică ce mă împovăra. "Sunt un laş ce nu poate să îi apere pe cei de lângă el. Nu pot să îi apăr pe cei care îi iubesc. Sunt un laş pasiv." În următorii 3 ani am visat cam de 20 de ori o scenă în care o apăr pe fata aia. În viaţa mea reală, ajunsesem la 22 de ani, anul 4 la politehnica şi munceam de 3 ani de zile. Eram un complexat.

Apoi, nu ştiu exact cum, m-am întâlnit cu fata aia şi deşi nu mai vorbisem de luni de zile, pentru că ne plictiseam amândoi, i-am zis să mergem la film. Era iarnă pen-

tru că ţin minte că ningea. La ora 2 noaptea veneam la plimbare, ne ţineam de mână şi ţineam o umbrelă în mâna pe care nu o foloseam. Eram aproape de blocul nostru, pe nişte străzi cu case, pustii şi destul de întunecate. O maşină ce venea din sens opus se opreşte, un geam fumuriu coboară şi liderul grupului îi spune fetei fără să mă bage pe mine în seamă: "Vino aici!" Noi eram pe trotuar, ei cu maşina oprită pe stradă lângă noi, la 2 noaptea cu nici un alt om prin apropiere decât vecinii de la case, care majoritatea erau pensionari.

În acel moment am ştiut ce am de făcut pentru că visasem 3 ani. Suferisem 3 ani o tortură psihică: sunt un laş, tot timpul voi fi un laş care fuge din faţa provocărilor. În tot ceea ce făcusem în cei 3 ani am ales calea uşoară şi mai puţin dureroasă. Acum lucrurile urmau să se schimbe pentru totdeauna.

M-am îndreptat spre bordură şi spre maşină şi am zis: "Nu vine niciunde. E cu mine." Tipul a ieşit din maşină şi s-a îndreptat spre mine. Era cu mai 3 prieteni, a ieşit doar el.

Eu am lăsat umbrela din mână şi era clar că o să mă bat cu el. Când a văzut, a început să zică: "Băă, ia uite şi la ăsta. Are chef de bătaie". A stat 30 de secunde, mi-a zis să iau umbrela de jos şi să îmi bag minţile în cap pentru că nu vrea să mă bată şi a plecat cu tot cu prietenii lui. Eu eram pregătit pentru orice, nu îmi păsa.

A plecat şi eu cu fata am rămas. Am mers spre casă tăcuţi. În ochii ei era un amestec de emoţii cum nu am văzut niciodată până atunci şi nici de atunci încolo în ochii unei femei. La fel cum în regnul animal o întâlnire între 2 masculi care se înfruntă pentru femelă se lasă cu o luptă sângeroasă cu un învins şi un învingător, aşa cum legea supravieţuirii spune că doar cel mai puternic supravieţuieşte, tocmai se desfăşurase o scenă ca în întreaga istorie a omenirii. Iar eu eram unul dintre protagonişti. Câştigasem războiul psihologic. În acel moment, ajungând acasă, m-am despărţit de fata cu un "ceau" sec şi am plecat să mă culc. În pat fiind simţeam emoţii în tot corpul. Eram vindecat de

laşitate pentru totdeuna. Niciodată nu o să mai îmi fie teamă. Puteam să mor snopit în bătaie sau să ajung la spital. 4 băieţi de cartier care au trecut prin multe bătălii contra 1 student la politehnică, unuia căruia îi place să citească mult. Am simţit ce înseamnă puterea personalităţii şi în acel moment am ştiut că toate provocările ce le voi întâlni în societate vor fi mai puţin periculoase decât ceea ce trăisem atunci. Stanislav Grof (despre care o să îţi spun mai multe cu altă ocazie, spune că "retrăirea unei experienţe emoţionale este rugul ei funerar". Aşa simţeam eu atunci, noaptea în pat. Se consumase o trăire ce a durat 3 ani, mi-a torturat conştiinţa şi mi-a indus sentimentul că nu sunt destul de bun pentru nimic. De atunci încolo am mai dat dovadă de multe ori de curaj. Am luat decizii curajoase şi am acţionat pentru binele meu de nenumărate ori pentru că atunci am învăţat 2 lecţii:

(1) NICIODATĂ să nu fi laş când e vorba să aperi grupul de care aparţii, femeia cu care eşti sau pe cei apropiaţi. O să te hărţuiască laşitatea aia toată viaţa mai rău ca orice bătaie primită.

(2) Indiferent că eşti bărbat sau femeie, să nu acţionezi cu curaj poate să te distrugă din punct de vedere psihologic atât de rău că nu te mai repara nimeni. Dacă nu aş fi avut ocazia să retrăiesc momentul şi să îmi repar greşeala aş fi fost bântuit toată viaţa mea de umbra laşităţii mele. Poţi să fii hărțuit psihic o viaţă întreagă de umbra laşităţii tale fără măcar să ştii de unde ţi se trage. Dacă ţi se oferă o oportunitate, dacă ştii că ceva este bine pentru tine, ACŢIONEAZĂ CU CURAJ. Conştiinţa ta nu îţi va ierta laşitatea şi nu ai garanţia că vei avea ocazia să repari un act de laşitate.

(3) Toată dezvoltarea personalităţii alfa, toate realizările pe care le vei avea în viaţă şi cu care te vei mândri vor începe cu un act de CURAJ.

Codul cavalerilor din "Kingdom of Heaven"

În filmul "Kingdom of Heaven" mi-a plăcut mult faptul că ai acces la o lume de acum sute de ani. Şi a fost o

scenă care mi-a plăcut în mod special, şi anume jurământul unui nou cavaler: "Fii fără frică în faţa duşmanilor tăi. Fii curajos şi drept pentru ca Dumnezeu să te iubească. Vorbeşte adevărul întotdeauna chiar dacă asta duce la moartea ta. Apără-i pe cei slabi şi nu fă rău la nimeni. Acesta este jurământul tău."

Acest jurământ este esenţa unui stil de viaţă. Tot ce este în acest jurământ al cavalerilor vei găsi în personalitate alfa şi mult mai mult decât atât.

Vei vedea şi cum anume să aplici aceste principii în viaţa ta astfel încât să ai succes şi să îi ajuţi şi pe alţii să aibă la rândul lor.

Ceea ce trebuie să reţii acum e că NU contează că eşti bărbat sau femeie. Curajul este o trăsătură esenţială a unei personalităţi puternice.

De ce e foarte importantă încrederea în forţele tale? Fiecare îşi asumă consecinţele faptelor sale, indiferent dacă vrea sau nu. Ce semeni, aduni. Şi mai mult, nu doar că aduni, dar trebuie să şi mănânci ce ai cules, indiferent că e amar sau dulce.

Trebuie să îţi dai voie singur să acţionezi. Nimeni nu o să îţi dea voie şi greşeala multor oameni e că se uită constant în jur să primească permisiunea de a trece la acţiune. Eşti singura persoană care îşi poate oferi permisiunea de a acţiona, bineînţeles, cu gândul la consecinţe.

Oricât de mult scriu eu, nu vei avea mai multă încredere în tine.

Încrederea în forţele tale vine doar atunci când ai o experienţă şi o treci cu bine. Atunci ştii că POŢI şi că vei face acel lucru de câte ori va fi nevoie. Mai mult, acum eşti tentat să încerci ceva mai greu pentru a avea o provocare. De ce foarte puţini oameni au încredere în forţele lor şi au succes, pe când foarte mulţi oameni (chiar dacă nu îşi dau seama) au puţină încredere în ei şi se mulţumesc cu existenţe mediocre?

Îţi trebuie tupeu şi curaj, în ciuda emoţiilor şi a fricii. Acestea, oricât aş scrie eu, nu le poţi avea decât

ieşind în mediul în care trăieşti şi acţionând, având eşecuri, învăţând din ele şi acţionând din nou, până la succes. Atunci când vezi că poţi, vor începe să dispară nesiguranţa şi teama şi va rămâne încrederea în sine.

Dacă nu eşti alfa, va trebui să iei decizii care necesită tupeu şi curaj. Va trebui să lupţi cu alţii. Va trebui să îi întreci pe alţii şi vei realiza mai mult ca ei. Şi trebuie să ştii că nimănui nu-i place când este întrecut de altul mai bun.

Va trebui să lupţi.

Poate va trebui să ai alt anturaj, de la care să ai ce învăţa. Un anturaj în care nu eşti alfa, dar unde înveţi de la cel care este, pentru ca într-o zi să devii tu alfa.

Poate va trebui să schimbi slujba sau să începi afacerea ta.

Poate va trebui să renunţi la ceva drag din viaţa ta, pentru că te trage în jos şi nu te lasă să evoluezi. Ceea ce este dureros, însă necesar.

Să îţi urmezi visele ,când toţi cei din jur spun că e imposibil.

Ai nevoie de tupeu şi curaj pentru toate astea.

"Nu criticul contează, nu omul care arată cu degetul când cineva se împiedică; nu cel care îţi spune după ce ai realizat ceva: 'Eu aş fi putut s-o fac mai bine decât tine'. Meritele aparţin celui din arenă, a cărui faţă este acoperită de praf, transpiraţie şi sânge, care se luptă neclintit, care se consumă pentru o cauză dreaptă, care, în cel mai bun caz, cunoaşte triumful unei victorii măreţe sau, în cel mai rău caz, dacă eşuează, cel puţin eşuează încercând lucruri măreţe, astfel încât locul său nu va fi niciodată printre sufletele timide şi reci care nu au cunoscut niciodată nici înfrângerea, nici Victoria". (Theodore Roosvelt)

Curajul este singurul medicament împotriva anxietăţii, victimizării, dependenţelor şi lipsei de încredere. În filmul "Salvaţi-l pe soldatul Ryan" de Steven Spielberg, curajul este definit ca "Fă ceea ce trebuie făcut".

Curajul nu este lipsă de teamă şi aruncatul cu capul înainte în pericol. Şi nu este nimic altceva ce avem sau ne lipseşte.

Curajul este o DECIZIE.

CURAJUL este DECIZIA. Şi, dacă suntem vii, suntem capabili de decizie, prin definiţie. Aşadar nu există scuze.

Un alt lucru foarte interesant este că suntem cei mai singuri oameni în lume atunci când facem ceva CURAJOS. Însă, în următoarea clipă ,întreaga lume vrea să ni se alăture.

Singurul moment în care nu trebuie să fii curajos este atunci când îţi pui viaţa în pericol. Atunci nu mai e curaj, e prostie. Soldaţii sunt antrenaţi în primul rând SĂ NU MOARĂ.

Dar, în orice lucruri care îţi provoacă teama, întotdeauna vei avea CURAJUL la dispoziţie.

Ştii care este diferenţa dintre destin şi soartă? Destinul este ceea ce ţi se întâmplă în urma acţiunilor tale. Soarta este ce ţi se întâmplă fără să poţi face nimic.

Se poate discuta mult despre cât de mult e destin şi cât e soartă în viaţa unei persoane. Puţini curajoşi ar putea spune că e numai destin. Dacă se întâmplă, de exemplu, să vină o inundaţie şi să îţi ia casa, zici că asta e soarta. Dar dacă te-ai fi gândit că stai lângă un râu şi că, dacă o să plouă mult, poate iese râul din matcă şi nu sunt suficiente măsuri de protecţie (diguri, etc...), atunci, POATE ţi-ai fi putut lua soarta în propriile mâini.

Dacă ai fi ştiut!

Vom începe prin a ne ocupa de ceea ce controlam, interiorul, şi vom şti că, dacă ne ocupăm de interior cum trebuie, exteriorul se va aranja în favoarea noastră.

Dar, mai întâi, trebuie să îţi asumi responsabilitatea. E un pas foarte greu să spui: "VIAŢA MEA depinde de mine. Plătesc pentru greşelile pe care le fac în fiecare zi şi sunt răsplătit pentru lucrurile bune pe care le fac, ai ghicit, în fiecare zi."

E un pas greu, pentru că asta înseamnă că nu mai putem da vina pe nimeni. Decât pe noi. Şi e foarte greu, e

chiar înfricoşător să ştii că toată responsabilitatea e în braţele tale.

Eu am fugit foarte multă vreme de responsabilitate şi mă consideram o victimă a tot ceea ce se întâmplă. A fost greu, dar acum puterea care vine din faptul că îmi asum responsabilitatea pentru destinul meu şi că ştiu că nu pot da vina pe nimeni este imensă.

Trebuie să îţi dai seama că e posibil să realizezi ce îţi propui, că ai o obligaţie faţă de tine şi că nu poţi da vina pe nimeni. Şi, probabil, dacă vrei să îţi rezolvi singur problemele, e greu. Drumul e anevoios şi poate îţi doreşti rezultate imediate.

Dacă ţi-aş spune că există doar două feluri în care poţi acţiona când apare o problemă în viaţa ta? O rezolvi şi scapi de o povară sau o târăşti după tine. Nu e nimeni în jur care să te ajute. Şi atunci, dacă nu ai mai avut probleme de genul acela şi nu le-ai rezolvat cu succes, vei avea puţină încredere în tine.

DAR va trebui să găseşti o soluţie.

Ştii unde sunt cele mai bune soluţii? În experienţa altora care au avut aceleaşi probleme şi le-au rezolvat. La orice problemă pe care o ai în viaţa ta, acum, poţi fi sigur că cineva din şase miliarde de oameni a găsit soluţia. Este un lucru fascinant să poţi intra într-o librărie şi să poţi cumpăra cu o sumă oarecare munca de douăzeci de ani a unui om.

Există informaţii care pot duce la rezolvarea oricărei probleme, care funcţionează, dar trebuie să lucrezi tu însuţi la rezolvarea problemei care te frământă; ca muşchiul la sala de forţă. Trebuie să înveţi, pentru că nimeni nu o să facă asta pentru tine.

Adevărata încredere în tine nu este să arăţi altora de ce eşti în stare. Caută în tine şi vezi ce îţi place să faci; şi fă asta fără frică. Încrederea e de multe ori confundată cu aroganţa. Dacă ce faci faci pentru tine, fără să vrei să demonstrezi lumii ceva, atunci fă din toată inima, fără să îţi fie teamă de invidioşi.

De ce anume ţi-e frică? În ce domeniu al vieţii dai dovadă de laşitate?

"În 20 de ani de acum vei fi mult mai dezamăgit de lucrurile pe care nu le-ai făcut decât de cele pe care le-ai făcut. Aşa că desfă pânzele. Navighează din siguranţa portului. Prinde vânturile puternice. Explorează. Visează. Descoperă."

(Mark Twain)

De ce anume ţi-e frică? Când ai fost laş? Te va bântui toată viaţa ta şi va fi groaznic.

- Ţi-e frică să spui "nu" cuiva cu toate că asta simţi?
- Ţi-e frică de ce va zice lumea despre tine?
- Ţi-e frică să nu îţi pierzi slujba şi să îţi începi afacerea ta?
- Ţi-e frică să socializezi?
- Ţi-e frică să te exprimi?
- Ţi-e frică să iubeşti?
- Ţi-e frică de succes şi de consecinţele succesului tău pentru lumea din jur şi pentru tine?

Orice temere ai avea, se simte că nu ţi-a ajuns cuţitul la os. În filmul "Fight Club" personajul principal spune un lucru: "Nimeni nu este cu adevărat liber până nu a pierdut totul!"

Şi aşa este. Decizia de a învăţa arta seducţiei a venit în momentul în care au trecut ani de zile fără să am rezultate cu fetele pe care le iubeam. Nu aveam practic nicio satisfacţie în acest domeniu şi în acelaşi timp nu aveam nimic de pierdut.

Am căutat pe Google şi am dat de un material care afirma: "Poţi obţine orice vrei în viaţă folosindu-ţi doar persona-

litatea" . În momentul ăla nu aveam nimic altceva pe lume decât fărâma de personalitate pe care trebuia să o dezvolt. Aşa mi s-a schimbat destinul sau viaţa. Dacă aş fi avut o iubită, dacă aş fi avut bani, dacă aş fi avut orice lucru oricât de mărunt în exteriorul meu, nu aş fi simţiţ niciodată durerea de a nu avea nimic şi a fi singur pe lume. Nu aş fi avut niciodată motivaţia de a învăţa cu disperare orice mar putea ajuta.

"A venit o vreme când riscul de a rămâne pe veci afundat în noroi era mult mai dureros decât curajul necesar să înfloreşti în toată splendoarea."

(Anais Nin)

Nu am destulă apreciere în suflet pentru sărăcia şi suferinţa pe care a trebuit să le îndur. Doar sub presiunea zilnică a suferinţei s-a născut ambiţia de a lupta. Dacă nu ai destulă motivaţie pentru a acţiona azi, pentru a învăţa şi pentru a lupta pentru obiectivele tale, oricât de îndrăzneţe ar fi ele, înseamnă că nu suferi destul. Nu ţi-a ajuns cuţitul la os. Dă-mi voie să îţi şoptesc la ureche un secret.

Indiferent cât timp va dura, dacă nu evoluezi, involuezi. Va veni o vreme când vei simţi destulă suferinţă ca să te determine să acţionezi. Şi când vei avea destulă motivaţie internă să începi şi nu vei ştii cum să obţii ce vrei, revino şi citeşte " reţeta încrederii în sine".

Reţeta încrederii în sine

E nevoie să treci la acţiune pentru că altfel rezultatele tale nu se vor schimba. Ai nevoi şi vrei să ţi le satisfaci.

(1) Curaj şi energie. "Caracteristica numărul 1 a oamenilor de succes este viteza de implementare în practică a unei idei noi." (Eben Păgân)

(2) Eşec. E firesc în procesul de învăţare. Vei vedea în următorul concept cheie cum poţi elimina eşecul pentru totdeauna din viaţa ta. Şi nu e deloc o afirmaţie exagerată.
(3) Lecţie învăţată. Dacă gândeşti optimist, am să îţi zic că odată ce ai învăţat lecţia, nu mai exista eşec. Dacă gândeşti pesimist, am să îţi zic că vei repeta lecţia de atâtea ori până e nevoie. Beţivanul, datornicul şi relaţionarea.
(4) Perseverenţă, adică decizia de a continua în ciuda eşecurilor temporare, a obstacolelor şi a dezamăgirilor temporare. Concept cheie separat.
(5) Curaj şi mai mult. Ciclul se reia.
(6) Succes. AI ATINS SCOPUL. ŢI-AI DEZVOLTAT ABILITATEA CARE TE AJUTA SĂ OBŢII CE VREI. ŢI-AI ÎNDEPLINIT VISUL.

Cât de repede vei obţine în viaţa ce îţi doreşti depinde de cât de repede poţi tu să treci cât mai multe astfel de cicluri. Ca să înveţi să lucrezi pe calculator şi să o faci cu încredere în tine, este nevoie poate de 100, 200 de astfel de cicluri. Ca să înveţi să devii independent financiar având o afacere pe internet, e nevoie poate de 5000 până la 10.000 de cicluri. Nu am făcut un studiu însă cu siguranţă numărul ciclurilor creşte direct proporţional cu mărimea provocării. Vestea bună e că depinde DOAR DE TINE. Cât curaj, energie, pasiune, gândire pozitivă, perseverenţă vrei să investeşti ca să reuşeşti ?

Pas de acţiune:

Încrederea în tine îţi lipseşte pentru că nu ai trăit destule experienţe, rele şi bune. Aşadar, care ar fi primul pas ca să începi să dobândeşti încredere în tine?
Experienţe. De asta ai nevoie. Acum, există o chestie mişto care are un nume nu la fel de mişto. Se cheamă "curbă de învăţare". Ce ai vrea tu defapt este să eviţi curba de

învățare dar în același timp să ai rezultatele dorite. După cum deja ai văzut pe pielea ta și după câțiva ani din viață pierduți, nu este posibil să stai cu mâna în cur și universul să îți facă cadouri. Să recapitulăm.

Curba de învățare are următorii pași:

1. Curaj și energie să acționezi
2. Eșec
3. Lecție învățată
4. Perseverență
5. Curaj încă o dată și lecții învățate
6. Succes

Cam asta e pe scurt.

Mai rămâne să alegi domeniul în care vrei să ai încredere în tine. Pentru că nimeni nu poate avea încredere oarbă în propria persoană în orice situație. Dacă mă pui să pilotez un avion cu 200 de pasageri am să mor de frică.

După ce îți alegi domeniul, de exemplu să îți începi afacerea sau să devii sufletul petrecerii și să învingi timiditatea sau orice vrei tu, îți iei un jurnal. Un caiet.

Apoi te apuci să experimentezi în domeniul ăla și iei notițe. Și la fiecare 10, 20, 30 de zile te uiți pe notițe și cauți tipare. Să vezi unde te blochezi cel mai des în încercările tale. Înseamnă că acolo ai nevoie să cauți soluții pe internet, să citești, să cauți pe cineva care te poate ajuta sau să cumperi produsele ce îți pot rezolva problema. Apoi înveți și treci mai departe în același stil.

Să luăm trei exemple: sexul, relațiile de lungă durată și banii, și să vedem cum toate încep de la încrederea în sine... și cum o creăm ca să avem succes.

Exemplul 1: un copil care învaţă să meargă

Prima oară are nevoie de curaj şi energie de a sta pe picioarele lui, fără să se ţină de nimic. (1)

Apoi, eşecul: va cădea sigur. (2)

Învaţă lecţia şi ştie unde a greşit data trecută, poate nu a călcat cum trebuie, poate nu şi-a ţinut echilibrul cum trebuie. Mintea lui învaţă repede. (3)

Perseverenţa: de fiecare dată hotărăşte să continue. Toţi copiii continuă, nici unul nu renunţă, altfel nu am şti să mergem. (4)

Îşi face din nou curaj, chiar dacă s-a lovit; acum ,că ştie că poate fi dureros , are nevoie de şi mai mult curaj. (5)

Acum va avea succes. Va face câţiva paşi. (6)

Ciclul se repetă din nou şi din nou, iar, la o anumită vârstă, este atât de bun la mers pe jos, încât nici nu se mai gândeşte. Este expert. Are încrederea în sine atât de mare, încât aleargă fără nici o problemă.

Exemplul 2: o fată vrea o relaţie cu un bărbat

Îşi face curaj, îşi aduna energiile şi începe prima ei relaţie. (1)

Aproape tot timpul prima relaţie se sfârşeşte şi, de obicei, la adolescenţă, sunt şi multe emoţii. Suferă. (2)

Dar învaţă o lecţie. A aflat că există şi lucruri neplăcute când vine vorba de relaţii şi iubire. (3)

Apoi, mai târziu, îşi face curaj şi are o altă relaţie. Persevereză, pentru că ştie că într-o zi va fi fericită într-o relaţie. (4)

Se gândeşte că poate va suferi din nou, dar îşi face curaj şi mai mult şi acţionează din nou. (5)

Acum nu mai face exact aceeaşi greşeală. Are succes faţă de prima dată. Relaţia durează mai mult şi se străduieşte. (6)

Acum face altă greşeală. Ciclul continuă, dar după câteva relaţii şi-a învăţat lecţiile, acum are încredere în ea că va şti să găsească un bărbat bun şi să îl păstreze. Nu îi mai este frică, pentru că, orice se întâmpla, ştie că lecţiile trecutului o vor ajuta să facă faţă oricărei situaţii. Îi face

plăcere să aibă o relaţie şi să exploreze. Poate chiar relaţia pentru o viaţă.

Din păcate, spre deosebire de copii, adulţii nu fac asta cum trebuie şi, deşi sunt femei care fac asta, sunt multe care merg prin toată viaţa fără să respecte reţeta. Le e teamă să mai încerce şi rămân aşa, fără încredere în sine, mulţumindu-se cu puţin...

Exemplul 3: un bărbat care vrea bani

Curaj şi energie, poate trebuie să renunţe la slujba lui şi să îşi facă afacerea lui. (1)

Primul faliment. (2)

Se ambiţionează, ştie că se poate şi se străduieşte. Învaţă lecţia, se chinuie din nou. (3)

Perseverează. (4)

Curaj mai mult. Poate suferinţa se va prelungi. (5)

Face ceva bani, dar altă greşeală vine. (6)

Apoi ciclul se repetă, dar devine bogat. Are încrederea în sine la maximum. Poate să piardă tot, pentru că va şti repede cum să se refacă. Are mândria omului care reuşeşte să se ridice prin propriile lui forţe.

Aşadar, pentru orice problemă ai acum şi nu ai încredere în tine, îţi trebuie:

1. Curaj şi energie.
2. Eşec.
3. Lecţie.
4. Perseverenţă.
5. Curaj şi mai mult.
6. Succes.

Şi din nou. Şi din nou. Până când eşti o persoană care face totul ca un profesionist.

Astea sunt doar trei exemple. Odată ce vei începe să ai încredere în tine, va fi din ce în ce mai bine. Însă încrederea în sine este doar o parte din ceea ce ai nevoie în interior.

CONCEPT CHEIE
EȘECUL

Eşecul este una din temele dominante ale vieţii mele. Am suferit atât de multe eşecuri, dezamăgiri şi trădări în primii 20 de ani ai vieţii mele încât am devenit un sălbatic. Uram lumea, mă întrebam cu ce am greşit ca să fiu pedepsit de soartă. În viaţa mea nu am făcut ceva bine din prima.

Doar azi văd că fiind nevoit să îmi rezolv problemele singur, fiind nevoit să învăţ experimentând pe pielea mea am învăţat una dintre cele mai importante abilitaţi necesare unui om pe pământ. Abilitatea de a rezolva şi găsi soluţii la problemele ce apar în fiecare zi în viaţa noastră.

Privesc în urmă cu amuzament uneori. Cum am reuşit să trec de la o aşa mare teamă de eşec la plăcerea experimentării oricărui lucru nou? Am învăţat să iubesc greşeala făcută atunci când învăţ ceva nou. Evident, fără să fac rău nimănui din jurul meu însă şi fără să îmi pese de părerile şi comentariile celor din jur.

Am suferit eşecuri răsunătoare în toate aspectele vieţii. Şi cel financiar, şi al relaţiilor cu cei din jur, şi şcolar şi familial şi în orice alt domeniu vrei tu. Ce am făcut? Am învăţat o lecţie. Şi am evoluat. În cartea lui Napoleon Hill există un capitol în care scrie că succesul vine după un mare eşec.

Nu există EŞEC.

E un cuvânt simplu inventat de oameni. Greşeala în schimb există. Greşeala face parte dintr-un proces de învăţare. Am să te învăţ să elimini eşecul pentru totdeauna din viaţa ta.

Ca să elimini eşecul, ÎNVAŢĂ ceva din greşeala ta.

Dacă înveţi ceva din greşeală, din eşec, cum vrei tu, devine parte din curba de învăţare şi atunci nu mai eşuezi ci TE PERFECŢIONEZI, înveţi, îţi dezvolţi abilităţi prin procesul de încercare/eroare.

Te rog, te implor arată-mi pe cineva care a făcut un lucru bine din prima. Este sub nasul nostru, al tuturor atât de evident. AŞ URLA cât îmi permit plămânii:

"NIMENI nu a făcut ceva bine din prima!"

Îmi vine minte un angajat care îmi zice că el poate să facă o foaie la xerox simplu. Dar a existat o primă dată când nu a ştiut pe ce buton să apese, sau a pus foaia invers, pun pariu că a greşit ceva.

"Am ratat mai mult de 9000 de aruncări în carieră. Am pierdut aproape 300 de jocuri. De 26 de ori mi s-a încredinţat responsabilitatea de a înscrie coşul decisiv şi am ratat. Am eşuat din nou, şi din nou, şi din nou în viaţa mea şi de aceea am reuşit." (Michael Jordan, care în 1999 a fost numit cel mai mare atlet nord-american din secolul 20)

În cărţile de programare neurolingvistică se spune că nu există eşec, doar oportunităţi de a învăţa lecţii. Te gândeşti că după ce îţi înfrunţi frica şi îţi faci curaj să acţionezi, urmează succesul... ei bine, NU.

Urmează eşecul.

Avertisment!

Cu cât ştii mai multe, cu atât vei suferi mai mult... Nu te vor mai satisface lucrurile normale. Nu îţi mai ajunge o fată care să arate bine: acum vrei să fie şi deşteaptă şi să îţi împărtăşească pasiunile şi interesele. Devii mult mai selectiv şi mai pretenţios.

Să devii bun cu femeile, nu este cu nimic diferit de oricare altă artă.

În muzică exersezi câteva ore pe zi, luni de zile. Şi faci greşeli cu nemiluita! Doar cine ştie să cânte la un instrument poate depune mărturie cât de mult greşeşti... 98% din repetiţii sunt cu greşeli, pentru ca o singură dată să te prezinţi la un eveniment şi să cânţi impecabil. Pentru un profan în ale muzicii, pare simplu şi natural. Munca din spate de multe ori nu are martori.

Cât timp din viaţa sportivului este ocupat de antrenamente şi cât de momentul de sforţare din arenă, sub

ochii galeriei? Raportul este, probabil, la fel ca şi în muzică: 98%.

Ca în orice altă artă, şi în arta seducţiei trebuie să te antrenezi încontinuu, pentru ca, în momentul în care eşti în situaţia aşteptată, în contextul acela special, cu o femeie, să mergi în cel mai natural mod la ea, să îi spui "Salut" şi să faci toate lucrurile pentru a o aduce în pat, sau orice altceva vrei tu să faci cu ea.

În principiu, cam orice vrei să faci cu o femeie, mai devreme sau mai târziu o să aveţi treabă şi prin pat, aşa că trebuie să te pregăteşti pentru asta.

NU EVOLUEZI DECÂT CÂND DEVII BUN ÎN GESTIONAREA EŞECURILOR.

Mai întâi trebuie să devii foarte bun în gestionarea eşecurilor, iar abia apoi vine momentul să fii un maestru în relaţiile cu femeile. Dacă nu gestionezi eşecurile cum trebuie, dacă rămâi fără lecţii învăţate şi repeţi greşelile, eşti afectat emoţional. Este greu să gândeşti logic la ce ai de făcut când nu ai chef să te ridici din pat, când eşti în depresie şi nu ai chef nici să te speli. Dacă iubeşti şi nu îţi este întoarsă iubirea, eşti terminat.

Dacă eşti atras şi nu creezi atracţie, la fel. Deci corpul şi mintea ta sunt orientate spre această parte a vieţii, de parcă cel mai mare scop al existenţei tale este să procreezi! Toţi marii filozofi şi psihologi spun într-un cor că: "atracţia sexuală este felul naturii de a ne lua corpurile şi minţile pentru a face copii, pentru ca specia să poată supravieţui". Eu le dau dreptate.

Natura îşi pune întreaga putere de creaţie şi distrugere la treabă, fără să aibă bunul-simţ să te întrebe dacă ai chef azi sau o lăsăm pe mâine şi, într-un joc diabolic, amestecă toţi oamenii, toate emoţiile, într-o băltoacă a simţurilor, a extazului şi a suferinţei, căutând perechi, bărbat şi femeie, care să se potrivească cel mai bine genetic, pentru ca rezultatul iubirii lor să fie un individ mai evoluat şi cu mai mult potenţial decât cei dinaintea sa.

Nu evoluezi decât când îți înveți lecțiile. Nu te salvează nimeni. Nici mama, nici tata, nici Dumnezeu, nici măcar cititul. Doar experiența ta de viață îți este profesor și judecător. Doar experiența trăită îți spune când ai învățat o lecție. Și tot ea te pune să o repeți până o înveți!

"Oamenii învață cum să atingă succesul, când, de fapt, ar trebui să învețe cum să facă față eșecului. Eșecul apare mult mai frecvent decât succesul, sărăcia este mai des întâlnită decât bogăția, iar dezamăgirea este mai firească decât entuziasmul."

(J. Wallace Hamilton)

Întrebarea nu este DACĂ voi avea probleme, ci, atunci CÂND voi avea probleme, cum am să le rezolv?

Mulţi oameni preferă să tărăgăneze lucrurile, până când o situaţie devine cu adevărat disperată, până când "le ajunge cuţitul la os". Şi, apoi, improvizează repede o soluţie de moment, în loc să se pregătească din timp, ca să fie puternici în momentele cheie ale existenţei.

Dacă faci tot timpul ce ai făcut întotdeauna, vei obţine ceea ce ai obţinut întotdeauna. Abilitatea se cucereşte în timp, antrenându-te.

Să îţi spun ce am învăţat, ce am încercat şi ce am văzut eu că funcţionează. Să îţi explic tehnicile pe care eu le folosesc şi cum poţi să dobândeşti abilităţile necesare pentru a ieşi din mediocritate, pentru a fi peste majoritatea celor din jurul tău. Să ai satisfacţia că vei învăţa singur şi vei face singur ceea ce trebuie, fără să fii dator să dai socoteală cuiva pentru succesul tău.

Eu pot să îţi spun ce funcţionează, dar niciodată nu voi putea să fac eu în locul tău. Nu-ţi voi fi de niciun ajutor, dacă nu pui în practică tot ceea ce afli, până reuşeşti tu

singur. Abia atunci vei înţelege că experienţa trăită e cu totul diferită de ceea ce îţi imaginezi şi înveţi doar teoretic. Teoria e foarte importantă, dar e doar jumătate din ceea ce ai nevoie. Cealaltă jumătate este practică, experienţa de viaţă trăită de tine.

Abilitatea de a realiza ceva vine prin exerciţiu. Dacă ai o problemă şi nu o poţi rezolva înseamnă că trebuie să înveţi o tehnică sau să îţi dezvolţi o abilitate care să facă problema să dispară. Aşadar, trebuie să te obişnuieşti cu ideea că majoritatea problemelor dispar abia după ce sunt rezolvate...

Când te-ai născut, nu ştiai nici să vorbeşti, nici să mergi pe picioarele tale. A trebuit să înveţi, ajutat de cei din jur, dar făcând-o singur. Dacă ai rezolvat problema cu vorbitul şi mersul, apar alte probleme şi iar trebuie să înveţi pentru a le putea depăşi.

Dacă crezi că există un moment în viaţă când te poţi opri din învăţat, nu o să îţi fie foarte bine.

Să îţi spun ceva: copiii chinezi învaţă limba chineză la fel de uşor cum învaţă copiii români limba româna, pentru că, pur şi simplu, asta au de făcut. Trebuie să înveţe limba ca să poată comunica.

Un copil poate să înveţe orice, depinde doar de mediul în care se află şi de educaţia pe care o primeşte.

De ce?

Pentru că nu îşi limitează singur posibilităţile.

Ceea ce am descoperit din eşecurile mele şi privindu-i pe cei din jur e că noi, oamenii, pe măsură ce ne maturizăm, avem tendinţa de a pune eşecurile pe seama propriei noastre persoane.

Nu ne gândim să privim eşecul ca pe un obstacol care trebuie depăşit şi ca pe o posibilitate de a învăţa din greşeli şi de a ne descurca mai bine. Ne gândim că nu suntem buni şi renunţăm. De multe ori suntem aşa de afectaţi de eşecul într-o anumită situaţie, încât nu mai încercăm niciodată în viaţă să reluăm problema care ne-a înfrânt la un moment dat...

Lasă-mă să îţi aduc nişte veşti noi: eu nu am reuşit ÎN VIAŢA MEA să fac un lucru cum trebuie din prima încercare. Nu îmi aduc aminte când am făcut ceva fără să greşesc la început.

Însă ceea ce am auzit de la un profesor al meu mi-a dat tot timpul curaj să merg mai departe:

"Diferenţa dintre oamenii proşti şi cei deştepţi e că proştii fac mereu aceeaşi greşeală, iar deştepţii fac mereu alta."

După cum vezi, nu e chiar aşa de greu să fii deştept, doar că trebuie să vrei să faci efortul de a învăţa un pic.

Pe măsură ce se maturizează, toţi oamenii încep să se îndoiască de puterile lor şi încep să spună "nu pot să fac" sau "e prea greu".

După câţiva ani de observaţie a comportamentului uman, am fost şocat de modul în care oamenii îşi folosesc mintea mai mult pentru a distruge decât pentru a construi. Problema e că mintea umană e o armă şi o unealtă în acelaşi timp. Numai că trebuie să ştii să o foloseşti şi ca armă şi ca unealtă. Altfel vei fi un soldat care trage legat la ochi sau un muncitor care are un ciocan, dar nu găseşte nici un cui pe care să-l bată şi începe să lovească tot ce găseşte.

Nu te repezi să găseşti o soluţie instantanee, că nu o să rămâi cu mare lucru. Toţi nou-veniţii într-un domeniu vor să înveţe schemele cele mai tari şi soluţiile cele mai simple. Nu face aceeaşi greşeală.

Nu poţi construi casa începând cu acoperişul. Prima oară ai nevoie de fundaţie.

Ceea ce o să găseşti în capitolele care urmează este fundaţia pe care poţi construi orice îţi doreşti. Depinde de tine să ai curajul să îţi propui mult, pentru că lumea aparţine celor curajoşi.

O să vorbim despre "de ce" se întâmplă anumite lucruri în viaţă, iar apoi vom afla "cum" putem face să se întâmple aşa cum vrem noi.

Poate crezi că ştii să-ţi foloseşti mintea.

Atunci înseamnă că eşti printre cei 2% din oamenii din lume care se bucură de un succes pe care şi l-au construit singuri şi, probabil, ştii tot ce urmează să găseşti în această carte, aşa că te rog să nu mai citeşti. Dă-mi un telefon, întâlneşte-te cu mine, prezintă-mi realizările tale, iar eu mă voi înclina cu respect în faţa ta şi-ţi voi da banii înapoi. Ba mai mult, te voi plăti eu pe tine, ca să mă înveţi.

Dacă ai totuşi probleme pe care vrei să le rezolvi, aş vrea să te întreb ceva.

Ştii să respiri?

Dacă te duci să faci un sport în care e nevoie de efort fizic mai mare, primul lucru pe care te învaţă antrenorul e să respiri corect. Pentru că, dacă nu ştii să respiri, s-ar putea să îţi plesnească o venă în cap şi nu vei mai apuca să termini de citit cartea. Ai respirat din prima clipă a vieţii tale şi, totuşi, vine un om şi îţi spune că nu ştii să respiri.

Acum eu îţi spun că trebuie să înveţi să-ţi foloseşti mintea. Şi am să te învăţ să-ţi foloseşti mintea, spunându-ţi cum o folosesc eu.

"Cine nu-şi învaţă greşelile din propria istorie e condamnat să le repete."

(Nicolae Iorga)

Şi, aş adăuga eu, nu numai că merită să le repete, dar cu siguranţă le va repeta până va învăţa. Nu există cale de a ocoli acest adevăr, iar eu vreau să te scutesc de ani de zile de învăţare bazată pe principiul "încercare-eroare" şi să îţi arăt ce funcţionează în lumea reală şi cum poţi să foloseşti a doua zi ce ai învăţat azi.

Diferenţa dintre oamenii mediocri şi cei de succes o constituie modul în care percep eşecul şi reacţionează în faţa acestuia.

"Eşecul nu este decât o chestiune de mândrie. Oamenii nu muncesc prea mult, pentru că, în mândria lor, îşi imaginează că vor reuşi fără a face nici un efort. Majoritatea dintre ei consideră că se vor trezi într-o bună zi bogaţi. De fapt, ei au doar pe jumătate dreptate, pentru că, în cele din urmă, tot se trezesc."

(Thomas Edison)

Parabolă africană: în fiecare dimineaţă în Africa se trezeşte o gazelă. Ştie că trebuie să alerge mai repede decât cel mai iute leu, căci altfel va fi omorâtă. În fiecare dimineaţă se trezeşte un leu. Ştie că trebuie să fie mai rapid decât cea mai înceată gazelă măcar, căci altfel va muri de foame. Nu contează dacă eşti leu sau gazelă. Când răsare soarele, ar fi bine să o iei la fugă.

Există oameni care au avut mai multe ocazii ca tine şi au sfârşit mai rău. Tot aşa cum există oameni care au avut mai puţine şanse ca tine şi s-au descurcat mai bine.

Să nu îţi dai seama ceea ce vrei e o problemă de cunoaştere. Să nu te îndrepţi către ceea ce vrei e o problemă de motivare. Să nu realizezi ceea ce vrei e o problemă de tenacitate.

Schimbă lumea în interiorul tău şi apoi pe cea din exterior. Proverb latin: "Dacă vântul nu suflă, vâsleşte."

Niciodată nu ştii cine eşti până nu eşti pus la încercare. Eşecul te învaţă mai mult decât te-ar putea învăţa vreodată orice succes.

Orice doctor îţi va spune că învaţă mai mult dintr-o operaţie nereuşită, decât din zece perfecte, iar patologia, în orice domeniu, studiază boala, anomalia, nu situaţiile normale. Pentru a afla ce înseamnă sănătos, prima oară trebuie să vedem ce înseamnă bolnav.

Dacă nu înregistrezi cinci eşecuri pe zi, probabil nu faci destule încercări. Cu cât încerci mai mult, cu atât greşeşti mai mult. Cu cât greşeşti mai mult, cu atât înveţi mai mult. Cu cât înveţi mai mult, cu atât ai mai multe rezultate. Cuvântul de ordine este "înveţi". Dacă repeţi aceleaşi greşeli de două sau de trei ori înseamnă că nu înveţi. Trebuie să înveţi atât din greşelile tale cât şi din cele ale predecesorilor tăi.

Învaţă din greşelile altora, nu vei avea timp să le faci tu pe toate. Dacă trăieşti pentru a învăţa, cu siguranţă vei învăţa să trăieşti. Trebuie să ştii că nimic din ceea ce merită câştigat nu se lasă câştigat uşor.

Scop: găseşte-l!
Scuze: elimină-le!
Motivaţii: inventează-le!
Determinare: Cultiv-o!

Nişte învingători

Şi, pentru că în faţa ţelurilor fiecărui om stau de obicei obstacole copleşitoare, în cartea "Supă de pui pentru suflet", sunt înşirate câteva personalităţi şi eşecurile lor.

După prima probă dată de Fred Astaire în 1933, directorul studiourilor MGM şi-a notat: "Nu poate să joace! Uşor chelios! Ştie puţin să danseze!" Astaire a păstrat această notiţă toată viaţa, deasupra şemineului din casa sa din Beverly Hills.

Lui Socrate i se spunea "Un corupător imoral al tineretului".

Beethoven de-abia se descurca la vioară şi prefera să interpreteze propriile compoziţii, decât să-şi îmbunătăţească tehnica. Profesorul lui i-a spus că nu există nicio speranţă că el să ajungă vreodată compozitor.

Părinţii celebrului cântăreţ de operă Enrico Caruso au vrut ca el să devină inginer. Profesorul lui i-a spus că nu are niciun pic de voce şi că nu va putea cânta niciodată.

Charles Darwin, părintele Teoriei Evoluţioniste, a renunţat la carierea medicală şi tatăl lui i-a spus: "Nu-ţi pasă decât de vânătoare, câini şi curse de şobolani". În autobiografia sa, Darwin scrie: "Am fost considerat de toţi profesorii mei, inclusiv de tata, un băiat absolut obişnuit, mai degrabă cu un nivel intelectual sub standard."

Walt Disney a fost concediat de redactorul şef al uni ziar pentru lipsa de idei. El a fost falit de mai multe ori înainte să construiască Disneyland.

Profesorii lui Thomas Edison spuneau despre el că e prea prost ca să înveţe ceva.

Albert Einstein nu a vorbit până la vârsta de patru ani şi nu a învăţat să citească decât la şapte ani. Profesorul său îl descria ca "înapoiat mintal, nesociabil şi veşnic cu capul în nori". A fost exmatriculat şi a picat examenul de admitere la Şcoala Politehnică din Zurich.

Tatăl sculptorului Rodin spunea: "Am ca fiu un idiot". Descris ca unul din cei mai slabi elevi din scoală, Rodin a ratat de trei ori admiterea la Şcoala de Arte. Unchiul lui spunea despre el că nu poate fi educat.

Henry Ford a ratat şi a dat faliment de cinci ori înainte să aibă succes.

Winston Churchill a rămas repetent în clasa a şasea. Nu a devenit prim-ministru al Regatului Unit decât la şaizeci şi doi de ani şi numai după o viaţă plină de înfrângeri şi necazuri.

Când ne lovim de un eşec avem două variante:

(1) considerăm că suntem incapabili şi nu suntem în stare de nimic

sau

(2) ne ambiţionăm şi hotărâm că vrem să depăşim obstacolul.

Ce se întâmplă dacă ni se face frică?

Ne imaginăm un scenariu de groază care ni s-ar putea întâmpla – şi mulţi dintre noi au o imaginaţie foarte bogată când vine vorba de gânduri negative. Sau ne decidem să nu acţionăm şi, automat, simţim o relaxare şi o uşurare că am amânat rezolvarea problemei şi nu am deranjat homeostazia. Aşa că hotărâm să nu facem nimic şi că e mai bine aşa. Nu învăţăm nimic, pentru că nu am acţionat la timp şi nu am avut ocazia să experimentăm. Apoi, ca într-un cerc vicios, când suntem din nou în faţa unei situaţii asemănătoare, ne imaginăm scenariul de groază şi nu facem nimic. Astfel ne trece viaţa întreagă, iar noi vom avea ocazia să ne întrebăm, atunci când va fi prea târziu, poetic şi retoric, "ce-ar fi fost dacă..."

Ca să poţi învăţa tehnici, să-ţi dezvolţi abilităţi şi să le integrezi în personalitatea ta, trebuie să ieşi în lume şi să experimentezi. Trebuie să acţionezi fără teamă. Nu trebuie să îţi fie frică de eşec şi nu trebuie să priveşti acţiunile ca pe o situaţie în care câştigi sau pierzi, ci ca o ocazie să înveţi şi apoi să câştigi.

Nu îţi fie frică să greşeşti. La sfârşit, oricum tot tu vei fi recompensat pentru tot ce faci bine sau vei plăti pentru ce faci rău. Nu mă refer aici la viaţa viitoare, ci chiar la viaţa asta. Măcar să fii liniştit că au fost deciziile tale şi nu părerile altora după care tu ai trăit.

Când un copil învaţă să meargă, de obicei înaintea vârstei de un an, nu poate sta pe picioare din prima încercare. Nici din primele o sută de încercări. Copilul se confruntă constant cu eşecul, într-un ritm pe care niciun adult nu îl întâlneşte în viaţa reală.

Eşec după eşec: copilul cade din nou şi din nou doar pentru a se ridica. Pe măsură ce continuă să facă acest lucru, îşi dezvoltă mai mult forţa în picioare, are mai mult echilibru şi libertate în mişcare. Într-un final, reuşeşte să stea pe picioare şi să facă paşi; la un moment dat, activitatea devine chiar distractivă.

Mă întreb dacă doar din povestea asta poţi găsi un indiciu pe care l-ai putea lua şi folosi începând chiar de acum.

Pas de acțiune:

Cu toţii vom face veşnic greşeli şi vom suferi eşecuri temporare. Cheia pentru a trece repede şi bine peste ele o reprezintă cei 4 paşi de acţiune:

★ acceptă că ai greşit
★ află ce ai făcut incorect
★ învaţă din greşeli
★ foloseşte această lecţie pentru a evolua şi a deveni mai experimentat.

Până când nu eşti conştient 100% de aceşti 4 paşi, nu vei fi pregătit să descoperi comorile pe care greşelile ni le dezvăluie.

Exerciţii în care se aplica paşii de acţiune

Ca să afli ce fel de persoană eşti acum şi cum reacţionezi în faţa eşecului, iată câteva idei ajutătoare ca să te poţi evalua.

EŞECURILE MĂ DOBOARĂ
Dau vina pe alţii pentru ceea ce mi se întâmplă.
Fac aceleaşi greşeli de fiecare dată.
Nu mă aştept niciodată să sufăr din nou un eşec.
Nu cred că pot reuşi.
Am aceleaşi convingeri dintotdeauna şi nu cred că am să le schimb vreodată.
Nu pot să mă desprind de greşelile trecutului.
Renunţ des.

EŞECURILE MĂ ÎNDREAPTĂ SPRE SUCCES
Îmi asum responsabilităţi.
Învăţ din fiecare greşeală.
Ştiu că eşecul este o parte a progresului.
Am în permanenţă o atitudine pozitivă.

Pun sub semnul întrebării concepţiile depăşite.
Îmi asum riscuri noi.
Consider că ceva nu a funcţionat cum trebuie.

Fă-ţi o foaie şi de fiecare dată când greşeşti, fă un ritual în care îţi vei pune următoarele întrebări:

(1) Când mă uit în jur şi văd atâţia oameni care au suferit eşecuri pentru ca apoi să reuşească mai pot să consider că greşelile mele mă fac o persoană ratată?

(2) Ştiind că greşelile vin mână în mână cu procesul de învăţare pot să accept faptul că a greşi este ceva natural şi cu cât greşesc mai repede, învăţ o lecţie mai repede şi apoi evoluez?

(3) Atunci când greşesc şi învăţ ceva, pot avea puterea să arăt recunoştinţă pentru oportunitatea de a învăţa o lecţie nouă care mă face o persoană mai evoluată?

Unii oameni îşi asuma un risc sau două, eşuează, şi apoi se retrag sub scutul lor de confort şi mediocritate, unde se simt în siguranţă. Da, eşecul poate distruge încrederea în forţele proprii, uneori pentru tot restul vieţii. Asta dacă nu eşti educat şi nu înţelegi ce este de fapt eşecul. Dan Pena povesteşte cum tatăl său, poliţist în LA, a discutat şi a căzut de acord să facă o investiţie de 10.000 dolari într-o companie minieră de uraniu din Nevada. A fost o mare teapă, o înşelătorie, şi-a pierdut o mică avere. Dar poate mai dăunătoare pentru el decât pierderile financiare, a fost dezonoarea în faţa familiei şi a prietenilor. S-a râs de ani de zile după aceea. În 1958, tata a avut o şansă de a cumpăra o bucată subdezvoltată de teren la nord-vest de Los Angeles, pentru suma de 3000$, în intersecţia Topanga Canyon şi Bulevardurile Ventura. Toate cele patru col-

ţuri! El a refuzat de frica altui eşec. Nu vreau să fiu făcut prost de două ori, şi-o fi zis. Data viitoare când proprietatea a fost vândut licitaţia a plecat de la 640.000 dolari. Apoi 3.5 milioane, apoi 8 milioane. Ultima oară când m-am uitat, un colţ din cele 4 a fost vândut cu 12 milioane dolari! Tata prefera să nu mai conducă maşina pe acolo nici chiar astăzi. Un eşec îţi poate tăia tot entuziasmul de a mai îţi asuma vreodată un alt risc.

SUCCESUL NU ESTE PENTRU CEI DE INIMA SLABĂ.

Înţelege eşecul înainte de a te aventura pe drumul succesului.

Deosebirea dintre oamenii de succes şi cei mediocri sau chiar rataţi este atitudinea în fata eşecului. Ei ştiu că eşecul se întâmplă inevitabil atunci când îţi ridici fundul să faci ceva. ORICE. Donald Trump a pierdut miliarde în falimentele sale. Dar cui îi păsa? A făcut altele şi continuă să le facă şi azi. Când Tom Watson, fondatorul IBM a fost întrebat cum se urca acolo în ierarhie, a răspuns: "Dublează rata de eşec". Mai multe eşecuri înseamnă mai multe încercări, mai multă iniţiativă, mai multe riscuri asumate. Acestea sunt acţiuni necesare pentru a creşte, a evolua şi a obţine ceea ce ne dorim. Poate cea mai cunoscută poveste e a lui Thomas Edison. Mii de încercări şi tot atâtea eşecuri să inventeze becul. Nimănui nu-i pasă de acele eşecuri când apasă un întrerupător şi aprinde un bec.

Pentru cei care au foarte mult succes, eşecul e un drum pe care nu se merge de 2 ori. Cel puţin nu în aceleaşi condiţii. Greşim, învăţam lecţia şi eşecul nu mai există în viaţa noastră. Există doar lecţia şi evoluţia. Eşecurile sunt teste. Eşti destul de puter-

nic să treci rapid peste? Ai destulă perseverență să continui indiferent de obstacole și dezamăgiri?

Eșecul e o idee inventată de oameni. Dacă după un eșec te oprești, te afectează intern și nici nu mai ești dispus să încerci. Astfel îți vei mutila personalitatea pentru că nu îți vei dezvolta abilități în acele domenii în care nu mai încerci.

În schimb dacă continui să lucrezi în ciuda greșelilor, când te uiți la ce ai învățat ești foarte câștigat.

Te vei bucura că nu ai renunțat și ai rămas pe drumul învățării. Oamenii care nu vor să rișteși să sufere sunt cei care nu au nimic.

Nu vrem să arătăm prost când greșim așa că încercăm să ascundem rahatul sub covor. Dacă greșeala ar fi încurajată ai avea curaj să zici "nu știu" sau "nu pot". Nu te mai teme de greșeală și vei evolua într-un ritm extraordinar. Scapă de teama de a nu te face de râs. De teama de ce zic ceilalți.

Nu contează ce zic ceilalți.

Fă-ți lecțiile și evoluează.

CONCEPT CHEIE
PERSEVERENȚA

Dacă ar fi să aleg o trăsătură de personalitate care cred că poate bate pe toate celelalte, atunci acesta e perseverenţa. Bătălia dintre apă şi stânca este câştigată de apă datorită perseverentei cu care apa erodează stânca.

Perseverenţa ca şi trăsătură de personalitate poate fi dezvoltată cu condiţia ca cel ce o doreşte să îi placă să se bată. Aici nu mă refer la bătaia fizică ci la lupta vieţii, cum îmi place mie să-i spun. Lupta vieţii înseamnă că orice îţi aruncă viaţa în cale, LUPŢI. Când cazi, te ridici.

Aşa cum am zis în subcapitolul precedent, despre eşec, nu am făcut în viaţa mea ceva bine din prima. Am avut nevoie de perseverenţă ca să pot continua în ciuda eşecurilor şi a descurajărilor. Am reuşit pentru că mi-a plăcut lupta. Am observat că atunci când nu te laşi bătut, ceva magic se întâmplă. Vine o vreme când adversarul, indiferent că e viaţa, o persoană, o situaţie, oboseşte. Şi când adversarul oboseşte, e timpul revanşei ☺

Aşadar, tot ce trebuie să faci ca să învingi e să nu oboseşti primul. Aşa cum am mai zis, deşi acest lucru se poate aplica şi într-o luptă fizică, nu vorbim despre asta. Vorbim despre aspectul psihologic al luptei. Ca să nu oboseşti primul din punct de vedere psihologic, când toate greutăţile vieţii se abat asupra ta, problemele, oamenii şi situaţiile, tu trebuie să poţi să rămâi senin în faţa lor ştiind că, aşa cum spune Thomas Fuller, "Noaptea este cea mai neagră înainte de răsărit".

"Omul care se poate duce mai departe când efortul devine dureros, este omul care va câştiga."

(Roger Bannister)

Printre greutăţi, spre stele! Fără sacrificiu, nu ai parte de victorie.

"Nimic în această lume nu poate înlocui perseverenţa. Nici măcar talentul; cel mai adesea poţi întâlni oameni talentaţi, dar rataţi. Nici geniul; geniul nerecunoscut a devenit proverb. Nici educaţia; lumea e plină de epave umane educate. Numai perseverenţa şi determinarea sunt atotputernice."

(Calvin Coolidge)

Gândeşte-te la eşec. Învaţă să trăieşti cu eşecul. Mai ales, învaţă că eşecul e ceva normal şi că eşecul şi succesul merg tot timpul mână în mână, fiind de nedespărţit. Învaţă să le priveşti cu detaşare pe ambele, pentru că, aşa cum vei vedea, nu eşecul şi succesul contează, ci să te simţi bine făcând ceea ce-ţi place şi să devii tot mai bun în ceea ce-ţi place.

Totul e un proces, e un drum. Nici eşecul şi nici succesul nu pun capăt călătoriei. Tot timpul va fi alt drum, altă destinaţie, iar pe drumul tău vei întâlni tot timpul obstacole şi oaze.

Aşadar, imaginează-ţi care sunt visele tale şi cât timp durează să le îndeplineşti. Acum poartă-te cu toţi din jurul tău ştiind că într-o zi vei avea tot ce vrei şi vei fi cum vrei să fii. Chiar dacă uneori vei avea supărări, nici nu se compară micile probleme cu satisfacţia că îţi urmezi destinul.

Drumul contează, nu destinaţia.

Nici o tehnică nu funcţionează, dacă nu ai încredere în tine şi inteligenţă emoţională. Degeaba înveţi o tehnică, dacă tu eşti la arte marţiale şi îţi spune cineva o tehnică despre cum să loveşti, iar tu nu ştii să îţi ţii echilibrul.

Oamenii îşi imaginează că, dacă li se dă o listă cu zece reguli despre cum să te îmbogăţeşti sau cum să devii foarte sexy, asta se va întâmpla.

Imaginează-ţi că, în doi ani de acum încolo, vei avea tot ce îţi doreşti. Dacă perseverezi, crezi în tine şi nu fugi la mama când dai de greu, sigur vei avea ce îţi doreşti. Poartă-te ca şi când ai deja ce doreşti, dar n-ai voie să te atingi încă de ceea ce ai.

Acum, mergi prin viaţă ca şi când doar tu ştii acest secret: că vei avea totul. Râzi în faţa oamenilor care te descurajează, priveşte eşecurile cu atitudinea potrivită şi nu-ţi face griji, ia totul de la capăt, pentru că ce e al tău te aşteaptă la capăt de drum.

Vei aborda toate situaţiile mult mai lejer, nu o să mai îţi pese aşa de mult. Şi vei avea mai mult succes în tot ceea ce faci.

"Victoria aparţine celui mai perseverent."

(Napoleon Bonaparte)

Ce este perseverenţa?

Perseverenţa reprezintă abilitatea de a continua în ciuda obstacolelor, a temerilor şi a înfrângerilor temporare.

Perseverenta este angajament, muncă, răbdare, anduranţă.

Perseverenta reprezintă abilitatea de a suferi în calm şi fără a face pe victima sau a te plânge.

Perseverenta înseamnă să încerci din nou şi din nou.

Paşi de acţiune necesari

Perseverenţa şi eşecul nu pot coexista. Există foarte mulţi oameni care "au încercat" să pună o afacere pe picioare. După ce se lovesc de obstacole şi eşecuri temporare, renunţă. Apoi leagă acel eşec de propria identitate crezând

că nu sunt destul de buni. Apoi nu mai încearcă niciodată de teama de a nu se face de râs. Apoi trăiesc o viaţă sub tortura psihică ce încearcă omul care nu îşi exprimă întregul potenţial.

Să faci o afacere, să devii persoana care obţine ce vrea de la viaţă nu este cu nimic diferit de a cânta la un instrument sau de a face un sport de performanţă. Toate necesită dezvoltarea abilităţilor necesare pentru domeniul respectiv.

Vince Lombardi, unul din cei mai celebri antrenori din SUA, spunea: "Nu am pierdut niciodată un meci. Doar s-a terminat timpul". Ce mentalitate excelentă pentru un învingător!

Acum să vedem cum putem să evaluăm şi îmbunătăţim nivelul de perseverenţă din viaţa noastră. Ai ce e nevoie pentru a obţine ceea ce vrei în viaţă?

Exista un test scurt la care îţi poţi da o notă de la 1 la 10, 1 fiind foarte slab şi 10 foarte bine. Hai să facem rapid testul şi apoi să vedem evaluarea.

(1) Ai încredere în sine şi imagine de sine? (Crezi în tine? Te vezi o persoană învingătoare?)

(2) Ai independenţă în gânduri şi acţiuni? (Poţi merge împotriva părerii majoritare când ştii că ai dreptate?)

(3) Ai claritatea scopului în viaţă şi pasiune arzătoare pentru acel scop? (Ştii cu adevărat ce vrei? Cât de tare arde focul tău interior?)

(4) Ai integritate? (Ceea ce faci este pe aceeaşi lungime de undă cu ceea ce simţi, crezi şi spui?)

(5) Eşti sincer cu tine însuţi? (Eşti o persoană care poate recunoaşte slăbiciunile şi defectele proprii şi care e dispusă să se educe în privinţa lor?)

(6) Ai abilitate de concentrare? (Termini lucrurile pe care le începi?)

(7) Ai rezistenţă psihică? (Poţi să revii rapid după suferinţe şi dezamăgiri?)

(8) Eşti adaptabil? (Faci faţă schimbărilor rapide şi surprinzătoare când apar în viaţa ta?)

(9) Ești sănătos? (Cum ești din punct de vedere fizic, al energiei și al sănătății în general?)

(10) Ai sprijinul anturajului tău? (Familia, prietenii, anturajul, aduc un plus sau un minus dorinței tale de a face ceea ce e necesar pentru a-ți atinge scopurile?)

Scor total – evaluare:

Sub 55: fă-ți o evaluare totală. Află-ți punctele forte. Apoi educă-te în privința domeniilor cu scorurile cele mai mici.

55-69: ești o persoană sinceră și asta e un început bun. Întreabă-te ce poți face pentru a-ți urca scorurile pentru fiecare domeniu.

70-84: ești într-o formă bună. Totuși e nevoie de mici reglaje în punctele slabe.

85-94: excelent, dar ai grijă să nu te culci pe o ureche.

95-100: ești o mașină de distrus. Nu te poate opri nimic și compătimesc pe oricine îți stă în calea scopului.

Pune-ți perseverenta la treabă

Când ceva nu îți reușește încearcă din nou și din nou.

Când ceva te supăra fă orice știi tu ca să îți păstrezi calmul.

Termină ceea ce ai început și ține-ți toate promisiunile cu orice preț, chiar dacă întârzii.

Continuă să te perfecționezi permanent.

Concentrează-te pe acele lucruri din viața ta care nu îți ies cum vrei tu și care nu mai vrei să le încerci din teamă de a nu eșua din nou. Încearcă să te educi și să le înțelegi până le depășești. Nu renunța NICIODATĂ.

Muncește un pic mai mult cu câteva minute la lucrurile care nu îți plac de obicei.

"Nu te opri la 1 metru de aur"

Nu pot să nu spun una din poveștile care îmi este ghid de fiecare dată când mă bate gândul să renunț la câte o activitate sau dorință.

În cartea lui Napoleon Hill, "Think and grow Rich", este povestea unui om din perioada goanei după aur. În acea perioadă, când toţi îşi vindeau averile ca să cumpere echipament să foreze după aur, unul din aceşti oameni a luat împrumuturi şi a convins multă lume să îl sprijine pentru că el sigur va găsi aur. A plecat şi după perioade lungi de căutări fără rezultate s-a decis, după o ultimă forare nereuşită, să vândă tot pe un preţ de nimic doar ca să se întoarcă acasă. Un om sărac care pierduse tot la rândul lui, a cumpărat cu ultimii bani tot echipamentul. A continuat să foreze în acelaşi loc în care primul om renunţase şi la doar 1 metru mai adânc, a găsit unul dintre cele mai bogate filoane de aur.

De aici zicala "să nu te opreşti la 1 metru de aur".

În viaţă, de multe ori am fost tentat să renunţ însă mi-am zis "continuă oricât de neagră pare situaţia". Şi după colţ, era succesul, care îmi arunca un ultim obstacol ca să mă testeze cât de tare îmi doresc să obţin acel succes.

Oameni care au perseverat în ciuda handicapurilor şi a dificultăţilor:

- Beethoven (compozitor): a fost surd
- Ray Charles (muzician): a fost orb
- Thomas Edison (inventator): a avut o problemă de învăţare
- Albert Einstein (om de ştiinţă): a avut o problemă de învăţare
- Stevie Wonder (muzician): este orb
- James Earl Jones (actor): a fost bâlbâit
- Helen Keller (autor): a fost oarbă şi surdă
- Marlee Matlin (actriţă): este surdă
- Vincent Van Gogh (artist): bolnav mental

- **Itzhak Perlman (violinist): a fost paralizat de la brâu în jos**
- **Stephen Hawking (fizician): are boala Lou Gehrig (boală a sistemului nervos)**

"Să persevereze cu încredere în ceea ce speră este curajul omului."

(Euripide)

Mulţi oameni eşuează pentru că petrec doar 9 minute la o problemă ce necesită 10 minute. Creativitatea şi abilitatea de a rezolva probleme necesita multă muncă şi o investiţie majoră de timp şi energie. Nu există secret rapid şi uşor deşi creierul de mamifer este setat spre recompensă imediată. E nevoie de educaţie, abilităţi dezvoltate, cunoştinţe şi experimentare continua pentru a evolua şi pentru a găsi soluţii foarte bune la problemele din viaţa noastră. Să te pregăteşti pentru perseverenţă înseamnă să te pregăteşti pentru succes inevitabil.

"Recompensele pentru cei care persevereză depăşesc cu mult durerea ce trebuie să preceadă victoria."

(Ted W. Engstrom)

Consecinţele perseverenţei sau lipsei ei

(1) Devino o persoană conştientă de obiceiurile tale. Observă când cauţi scuze pentru comportamentul tău mai degrabă decât să faci orice ca să faci treaba ce ţi-ai propus-o. Motive pentru a nu face ceva există permanent.

Scuza lui taică-miu pentru a nu avea alte realizări în viaţă decât pe mine a fost că părinţii l-au dat la neamuri să îl crească şi acolo nu a primit educaţia potrivită.

Peste tot unde s-a dus s-a plâns pentru a obţine simpatie şi milă doar ca să manipuleze emoţional pe toţi în favoarea sa. Dacă lenea şi amânarea, pesimismul, nu te lasă să faci ceea ce spui sau crezi că îţi doreşti, stai de vorbă cu cei apropiaţi ţie şi spune-le să te judece sincer. Să îţi spună dacă chiar ai obstacole insurmontabile sau ai putea să acţionezi dacă ai avea destulă motivaţie.

(2) Costuri şi beneficii. Există o diferenţă mare între perseverenţa inteligentă şi încăpăţânare prostească. Pentru a persevera inteligent, e nevoie să pui în balanţă costurile şi beneficiile a ceea ce urmăreşti. De exemplu, dacă renunţi la o slujbă sigură pentru a-ţi face o afacere proprie, când apar obstacolele şi eşecurile merită să perseverezi cu orice preţ, pentru că beneficiul va fi libertatea ta financiară indiferent de preţul pe care trebuie să îl plăteşti pe termen scurt. În schimb, dacă te-ai certat cu un prieten sau prietenă, e încăpăţânare prostească să nu dai tu un semn de viaţă primul sau prima.

(3) Motivaţia. Odată ce ai luat o decizie şi ştii foarte bine care sunt costurile şi beneficiile, e nevoie să te motivezi. Motivaţia e ca şi spălatul. E nevoie să o faci zilnic ☺.

Totuşi, motivaţia e foarte important să fie internă. Să nu o faci pentru o recompensă externă sau ca să dovedeşti ceva. Fă-o pentru că simţi o dorinţă arzătoare.

"Focul este testul aurului. Adversitatea, testul oamenilor puternici."

(Seneca)

Şi nu uita că stejarul majestuos a fost odată o ghindă mică ce a stat neclintită în faţa vicisitudinilor.

CONCEPT CHEIE
VALORILE ŞI CONVINGERILE

"Pentru valori îţi dai viaţa, pentru convingeri, nu." Îmi răsună în minte aceste cuvinte pe care le-am auzit la Marius, un prieten. Valorile sunt practic nişte convingeri de o putere mult mai mare. Mai multe convingeri împletite între ele formează o valoare însă există şi excepţii.

De exemplu – o convingere poate fi că bătaia nu duce la nimic bun şi trebuie evitată iar o valoare poate fi ca familia este cel mai important lucru pentru mine şi trebuie să o apăr în caz că ea se află în pericol.

Dacă apare o situaţie în care trebuie să te lupţi fizic pentru familie, cine va acţiona mai puternic, convingerea sau valoarea?

Vom discuta în acest subcapitol cum convingerile şi valorile sunt ca mâinile unui olar ce modelează lutul. Acele mâini pot crea cea mai frumoasă formă sau pot distruge într-o clipă.

E important de ştiut că toate convingerile sunt dobândite social, de la părinţi, apoi mediul social, prieteni, sistem educaţional, mass media.

Valorile în schimb, deşi o parte din ele se formează în timpul vieţii din convingerile adânc înrădăcinate, există şi valori cu care ne naştem.

Valori dobândite din convingeri în copilărie şi tinereţe

Valorile familiale. În cazul meu particular, părinţii au divorţat când aveam 11 ani. Cred că pot să număr pe degetele de la o mână de câte ori ţin minte că am stat ca o familie la masă eu cu maică-mea şi cu taică-miu. De asemenea nu ţin minte să fi ieşit în oraş ca o familie toţi 3. Ţin minte că am mai ieşit cu maică-mea şi uneori cu taică-miu dar nu am avut niciodată sentimentul securizant pe care ţi-l oferă o familie. Astfel fiind lăsat liber şi un pic neglijat am avut ocazia încă de la 10 ani să îmi dezvolt abilităţi de

"şcoala vieţii". Maică-mea fiind învăţătoare iar taică-miu foarte indisciplinat financiar, am simţit destul de puternic lipsa banilor în copilărie şi adolescenţă. Astfel mi-am format nişte convingeri despre viaţă, despre familie. Familia nu a devenit o valoare pentru mine pentru că nu am avut ocazia să văd beneficiile pe care o familie ţi le aduce, decât deserviciile. Certuri, suferinţă, lipsă de viziune pentru viitor. Asta înseamnă familia pentru mine. O piedică în calea dezvoltării personale şi a succesului în viaţă. O sursă de suferinţă care trebuie evitată pe cât posibil.

Apoi, pentru că atragem în viaţa noastră oameni de la care avem nevoie să învăţăm lecţii vitale de viaţă, am întâlnit-o pe prietena mea în anul 4 de facultate. Pentru ea familia era mai importantă ca orice altceva. Momentele în care mama, tata, fratele şi ea sunt toţi la masă erau cele mai mari bucurii. De sărbători deşi eu nu doream să plec din oraşul meu, ea pleca singură în oraşul ei doar ca să fie cu familia. Încă din copilărie ea şi-a format convingerile când vedea că toţi membrii familiei se sprijineau unii pe alţii, îşi ofereau sentimentul de securitate, ataşament şi iubire şi astfel s-a născut valoarea ei pentru familie.

Întâlnirea dintre mine şi ea a fost întâlnirea a 2 lumi diferite care s-au ciocnit. Am luat însă fiecare ceea ce e bun de la celălalt şi am devenit persoane mult mai bune. Acesta a fost un exemplu de valoare dobândită în urma convingerilor de viaţă.

Acum vreau să trec la ceva şi mai interesant. Valorile cu care te naşti. Există un set de principii şi valori care se pare că sunt înnăscute. În ciuda convingerilor care par să contrazică acele valori, ele rămân foarte puternice şi nu se schimbă pe durata întregii vieţi.

Am să dau tot un caz concret din viaţa mea.

Una din valorile fundamentale ale vieţii mele este să contribui în această lume, să o las mai bună decât am găsit-o. Este tema principală a vieţii mele. De asta vocaţia mea este să fiu psiholog, iubesc la nebunie ce fac, îmi place să scriu şi să ştiu că ajut măcar un om prin munca mea.

Este motivaţia internă principală a existenţei mele. Dacă nu aş fi avut această valoare înnăscută, convingerile pe care viaţa mi le-ar fi impus ar fi fost:

- materialismul duce la fericire; cine are bani e fericit
- oamenii sunt egoişti, preferă să le fie lor bine prima oară decât să ajute pe cineva şi să se sacrifice
- cel mai puternic supravieţuieşte; calcă pe cadavre ca să îţi atingi scopul

Acestea sunt lucrurile pe care le vedem întâmplându-se în jurul nostru mult mai des decât orice altceva. Şi totuşi, valoarea mea fundamentală rămâne să fac lumea mai bună. De aceea cred că m-am născut cu această valoare şi nici o convingere sau dovadă din viaţa de zi cu zi nu îmi va schimba această valoare.

"Pământul este plat, este centrul universului, iar iadul se află sub pământ."

Era o vreme când întreaga realitate a omenirii exista bazată pe această convingere şi, mai mult, crea alte convingeri care se legau de aceasta, evident, şi ele tot greşite.

Marea problemă cu toate convingerile este că nu prea se găsesc oameni care să le pună la îndoială. Aşa că, timp de vreo 1500 de ani de la naşterea lui Hristos, nu s-a gândit nimeni că poate aceasta este o convingere greşită. Dacă ne gândim că întreaga filozofie a omenirii, întreaga ştiinţă şi toate celelalte principii porneau de la această convingere, putem avea o imagine destul de clară de ce lucrurile se mişcau cam greu pe vremea aceea.

Rezultatul? Alte convingeri greşite.

De pildă, convingerea că, dacă un om, să zicem Copernic, afirma că pământul este rotund şi se învârte în jurul soarelui, acest om trebuie ars pe rug pentru că a co-

mis o blasfemie împotriva lui Dumnezeu, este un eretic şi vrea să distrugă întreaga societate omenească.

Altfel spus, dacă puneai la îndoială o convingere, greşită sau nu, erai omorât. Şi mergeai, unde altundeva decât în iad? Acestea erau destule argumente ca să nu te apuci să gândeşti prea mult la ce se întâmplă în jurul tău şi să iei lucrurile aşa cum sunt, fără să ai vreo putere de a le schimba.

Deşi astăzi ne considerăm mult evoluaţi faţă de anii 1500, convingerile au aceeaşi putere asupra oamenilor. Sunt la fel de apărate de oameni care nu au curaj să le pună la îndoială. Iar cei care au curaj trebuie să treacă prin probe de foc pentru a dovedi că au dreptate, doar pentru că ceea ce odată a fost considerat total greşit, acum, să devină perfect adevărat şi normal. Aşa a fost întotdeauna şi aşa va fi destul de mult timp de acum încolo.

Aşadar, ce sunt convingerile? Convingerile sunt diferenţa dintre alfa şi restul lumii. Din studiul comportamentului uman, mi-am dat seama de faptul că ceea ce determină cursul vieţii unui individ sunt convingerile sale.

Te-ai gândit vreodată ce putere are un cuvânt? Te-ai gândit vreodată la puterea vocabularului?

Să luăm trei cuvinte: joc, binecuvântare, luptă.

Acum să alcătuim trei propoziţii simple:

Viaţa e un joc.

Viaţa e o binecuvântare.

Viaţa e o luptă.

Acum să transformăm aceste trei propoziţii simple în trei convingeri pe care le punem în mintea a trei oameni. Să ne gândim cum îşi vor trăi întreaga viaţă aceşti oameni convinşi că au dreptate.

Probabil că persoana care e convinsă că viaţa e un joc va vedea provocări interesante în evenimentele din viaţa sa. Dacă va fi învins într-o probă a vieţii, probabil va învăţa lecţia şi va începe din nou jocul cu plăcerea şi cu bucuria copilului care se joacă.

Probabil că persoana care e convinsă că viaţa e o binecuvântare se va bucura de lucrurile mărunte, va primi

cu seninătate tot ceea ce viaţa îi aduce şi, probabil, va încerca să facă viaţa celor din jur mai bună.

Probabil că persoana care e convinsă că viaţa e o luptă va vedea în provocările vieţii redute care trebuiesc cucerite. Probabil îi va face plăcere să împartă lumea în aliaţi şi duşmani, îşi va face o strategie de luptă şi va porni în războiul său personal.

Dar nici una din aceste convingeri nu va fi adevărată. Pentru că viaţa înseamnă toate trei. De fapt, nu există cuvinte suficiente în limbaj pentru a spune ce e viaţa.

Dar asta e doar convingerea mea.

La ce ne foloseşte să ştim aceste lucruri?

Dacă un singur cuvânt face diferenţa dintre modul cum vezi întreaga viaţă şi cum o trăieşti, imaginează-ţi ce putere are tot vocabularul şi toate cuvintele pe care le foloseşti! Gândeşte-te că multe dintre convingerile pe care le ai în momentul acesta sunt convingeri care ţi-au fost inoculate de alţii. Nu sunt convingeri la care ai ajuns tu singur.

Părinţi, anturaj, societate. Toţi cu convingeri gata pregătite pentru a fi "implantate" în orice nouă persoană, de la o vârstă cât mai fragedă.

Gândeşte-te la următoarele lucruri:

(1) Ce vor ceilalţi pentru tine?

(2) De ce vor să faci atât de mult ce vor ei, încât uneori ajungi să faci lucruri doar ca să îi mulţumeşti pe "ceilalţi"?

(3) Pentru cine faci ceea ce faci în fiecare zi?

(4) De unde ai convingerile pe care le ai despre societate, religie, viaţă, iubire, moarte?

Să luăm un exemplu din viaţa ta. Vorbeşti cu tine însuţi? Multor oameni le e frică să îşi vorbească. Asta pentru că societatea are convingerea că, dacă porţi un dialog interior, eşti dus cu pluta. Totuşi, acest dialog interior rămâne unul dintre cele mai bine păstrate secrete ale succesului.

Când gândeşti, trebuie să ai grijă cum gândeşti, pentru că nu poţi gândi decât folosindu-te de limbajul pe care îl cunoşti. Astfel, cu cât ştii mai multe cuvinte, cu atât

poţi gândi mai complex. Cu cât gândeşti mai complex, cu atât poţi găsi soluţii mai rapide şi mai eficiente la problemele pe care le ai.

Aşadar, nu neglija puterea vocabularului şi ai grijă ce-ţi vorbeşti! Gândurile sunt ca picăturile de ploaie şi orice gânduri ţi-ar trece prin minte nu-ţi pot face nimic, sunt inofensive.

În schimb, convingerile sunt gânduri transformate în realitate. Sau ceea ce noi, oamenii, numim realitate. Astfel, convingerile pe care noi le creăm, insuflându-le viaţă, pot deveni îngeri sau demoni pentru noi.

O personalitate alfa îşi construieşte toate convingerile în aşa fel, încât acestea să o ajute. Şi le ia pe toate cele care nu îi folosesc şi le aruncă pentru totdeauna.

Eu am să îţi vorbesc despre convingerile mele, dar am să te las să îţi alegi singur propriile tale convingeri, astfel încât să fii persoana care îţi doreşti să fii şi să poţi aduce tot ceea ce îţi doreşti în viaţa ta.

Cine e convins că poate, are dreptate. Cine e convins că nu poate, din nou, are dreptate.

"Există două feluri de oameni. Cei care cred că pot şi cei care nu cred că pot. Ambele categorii au dreptate."

(Henry Ford)

Prea puţini îşi dau seama că a avea sau nu încredere în tine şi în abilităţile tale face diferenţa între mediocritate şi măreţie. Prea mulţi oameni se îndoiesc că ar putea face lucruri extraordinare şi de aceea nici nu încearcă. Iar, când ajung bătrâni şi nefericiţi, regretă tot ceea ce ar fi putut face, dar n-au făcut. Ar trebui introdusă pedeapsa cu închisoarea pentru cei care nu fac nimic, dar îşi găsesc timp să îi descurajeze pe alţii!

Prima regulă a negocierii e să ceri mai mult decât ai nevoie, iar la urmă, să obţii cât ai nevoie. Când negociezi cu viaţa, trebuie să ştii să ceri mult. Din punctul ăsta de vedere, viaţa e corectă: dacă ceri mult, primeşti mult; dacă ceri puţin, puţin primeşti. Pe uşa camerei tale pune-ţi un afiş: CERE DE LA VIAŢĂ IMPOSIBILUL! POSIBILUL ESTE FOARTE LIMITAT...

Poate te gândeşti: "Eu îmi doresc tot felul de lucruri şi nu le obţin". Probabil că nu ştii să ceri. Uită-te la cei care obţin ce îşi doresc. Ce fac ei? Stau toată ziua acasă, în pat, şi se gândesc la ce vor, şi într-o zi vine Moş Crăciun cu sacul plin şi le aduce exact ce şi-au dorit?

Da, puteţi crede şi asta şi să-l aşteptaţi pe Moşu'... Dar, din câte am aflat eu, Moş Crăciun nu există.

Englezii au o expresie: "DIY" – adică "Do It Yourself". Fii tu propriul tău Moş Crăciun. Aşa că îţi sugerez să nu-l mai aştepţi pe Moş Crăciun. S-ar putea ca el să existe, dar, precum în proverbul "banul la ban trage", tot aşa şi Moşu' s-ar putea să-şi ducă darurile tot celor care au. Dacă vrei ceva, trebuie să iei. Viaţa nu face cadouri.

Ceea ce mă fascinează la mulţi oameni este încăpăţânarea cu care se agaţă de convingerile lor greşite, şi asta în ciuda faptului că adevărul este în faţa nasului lor, mare cât un hangar de avion. Mai mult, dacă încerci să le prezinţi adevărul, fac scandal.

Noi, oamenii, avem capacitatea de a ne păcăli singuri, până în punctul în care poate fi foarte dăunător pentru viaţa noastră, în general. Mai rău, educaţia pe care o primim este uneori greşită şi asta ne face să vedem şi să interpretăm lucrurile greşit. Nietzsche spunea că un lucru poate fi adevărat, chiar dacă este dăunător şi primejdios în cel mai înalt grad. Iar vigoarea unui spirit s-ar măsura în doza de "adevăr" pe care o poate suporta sau, mai clar, în gradul până la care el ar avea nevoie ca acest adevăr să fie diluat, voalat, îndulcit, amortizat, falsificat. Când începi să observi că viaţa ta nu se îndreaptă în direcţia dorită de tine, e cazul să te opreşti şi să nu-ţi mai furi singur căciula;

e momentul în care trebuie să priveşti adevărul în faţă, oricât de neplăcut ar fi, şi să acţionezi.

La ce ajută informaţiile de mai sus? Păi, în primul rând, te ajută să pui la îndoială unele lucruri pe care le-ai învăţat până acum despre viaţă. Şi să faci asta cât mai des. Să pui la îndoială ceea ce crezi că e imposibil.

Din păcate, mulţi fac exact invers. Au anumite convingeri şi luptă cu înverşunare şi cu toată energia lor să îşi dovedească ce multă dreptate au. Şi mai ales pun la îndoială capacitatea lor de a acţiona şi de a avea succes. Tot ce învaţă pun în slujba convingerilor greşite. Prea mulţi oameni eşuează, pentru că îşi abandonează idealurile, se mulţumesc cu puţin şi, la urmă, rămân cu şi mai puţin.

Antony Robbins spune că e nevoie de câteva întrebări pentru înţelegere. Oamenii au 6 valori mari însă fiecare are altă prioritate în funcţie de persoană. Vreau să te gândeşti acum la ce valori ai tu în această viaţă:

- siguranţa: e nevoia de securitate fizică, psihică, spirituală, siguranţa zilei de mâine
- varietatea, schimbarea: eviţi pe cât se poate de mult rutina
- semnificaţie, sens la ceea ce faci: tot ceea ce faci în viaţă e important să se alinieze cu un scop final în viaţa ta
- iubire/conexiune/ataşament faţă de oameni şi grupuri: singurătatea şi lipsa de iubire îţi ucide sufletul
- creştere şi dezvoltare permanentă: simţi nevoia de a evolua permanent
- contribuţie la lumea din jur: simţi nevoia să laşi ceva în urma ta

După ce le pui în ordine, scrie ce anume faci ca să satisfaci aceste nevoi ale tale. Apoi scrie ce merge şi ce nu în încercările tale.

Acum pune-ţi următoarele întrebări:

- Care sunt valorile tale prioritare şi cum le atingi?
- Ce anume faci ca să satisfaci aceste valori?

Ce anume merge şi ce nu?

Valorile şi convingerile

Acum, că am terminat cu filozofia, să trecem la lucruri practice. David DeAngelo dezvăluia, într-unul din seminarele sale, o tehnică simplă, constând în repetarea permanentă a unor afirmaţii, pentru ca acestea să devină reale, în timp. Am modificat aceste afirmaţii, astfel încât să se potrivească nevoilor mele. Asta a ieşit:

Nimeni nu mă poate face să mă simt inferior fără aprobarea mea.

Mă simt confortabil în propria mea piele.

Comunicarea mea este puternică şi convingătoare.

Ce se întâmplă în jurul meu nu mă afectează direct.

Nu mă milogesc de nimeni.

Nu am reţineri în privinţa sexului.

Mă simt bine când îmi exprim părerea.

Pot să mă abţin de la orice, oricând vreau.

Nu tolerez lipsa de respect pentru persoana mea, pentru timpul meu sau pentru proprietăţile mele materiale.

Nu sunt impresionat de simboluri exterioare sau de statutul oferit de bani.

Ştiu foarte bine cine sunt şi ce pot şi nu-mi pasă de ceea ce cred ceilalţi.

Nu permit persoanelor de sex opus să folosească frumuseţea, banii sau sexul pentru a obţine privilegii speciale.

Merit şi am permisiunea să iau tot ce e mai bun de la viaţă.

Sunt indiferent faţă de rezultatul oricărei situaţii.

Sunt o cauză în lume, nu un efect.

Eu fac lucrurile să se întâmple.

Pot să fac orice, DACĂ VREAU; pot să fac orice, dar voi face doar ceea ce e în interesul meu, ceea ce nu mă va afecta negativ.

Trebuie să perseverezi, să înveţi din greşeli şi, apoi, să reuşeşti. E nevoie de timp pentru orice. Nu înseamnă că,

odată ce ai citit afirmaţiile astea, vei deveni, ca prin farmec, exact aşa cum visezi să fii. Dar, dacă ai încredere cu adevărat în puterile tale, dacă nu te arunci cu capul înainte şi legat la ochi în toate situaţiile, dacă ştii că multe lucruri în viaţă sunt permise, dar puţine sunt de folos, dacă realizezi faptul că îţi stă în putere să faci multe, dar puţine din lucrurile pe care le poţi înfăptui te vor face cu adevărat fericit, înseamnă că eşti pe drumul cel bun.

Imaginează-ţi cum ar fi viaţa ta chiar acum, dacă ai înceta să asculţi aceste mesaje puternice şi ai începe să crezi în ele?

Dacă vei repeta la nesfârşit afirmaţiile astea, fără să crezi o iotă din ce spui, mai bine lasă-te păgubaş; n-o să-ţi folosească la nimic. Poţi să încerci să te minţi, dar n-o să reuşeşti niciodată: inconştientul tău ştie întotdeauna adevărul.

Apoi, această tehnică nu constituie un scop în sine, ci un mijloc: nu sta în casă citind încontinuu afirmaţiile de mai sus, căci iar n-o să ai niciun folos.

"Prima oară trebuie să îţi spui ce vei fi. Apoi, fă ce trebuie să faci."

(Epictet)

Îţi propun un exerciţiu pentru a afla care crezi tu că sunt limitările tale şi cum poţi scăpa de ele.

Scrie zece sau mai multe afirmaţii care crezi că stau în calea succesului tău. Poate fi vorba de lipsa de bani, părerea că nu eşti o persoană atrăgătoare din punct de vedere sexual, sau orice altceva crezi că te trage în jos.

Acum gândeşte-te de unde vin aceste păreri despre tine... Poate, într-un moment al vieţii, ţi s-a întâmplat ceva care să îţi creeze această convingere. Pentru fiecare convingere negativă, vino cu câte o convigere reală sau fictivă care s-o contrazică (exemplu de convingere negativă: "Mi-e

frică de ce cred cei din jur"; exemplu de convingere pozitivă: "Nu-mi pasă ce cred cei din jur".)

Acum, fă o listă doar cu convingerile pozitive şi construieşte propoziţii la timpul prezent, pe care să le scrii în fiecare zi. De fiecare dată când scrii, imaginează-ţi lucrurile bune care se vor întâmpla când toate convingerile pozitive vor deveni adevărate.

Acum ia toate afirmaţiile pozitive scrise şi pune-le unde le poţi vedea. Pune-le lângă pat, să le poţi vedea şi seara şi dimineaţa. Pune-le lângă oglindă, în baie. Păstrează o foaie cu afirmaţiile în buzunar, să le poţi citi când ai puţin timp.

O sugestie: când ai musafiri, poate e mai bine să iei de pe pereţi foile cu "Sunt cel/cea mai tareeeee!"

Când ai o sarcină dificilă de îndeplinit, cel mai bine e să împarţi sarcina în sarcini mai mici şi accesibile.

Ca să îţi dezvolţi o personalitate alfa, trebuie să lucrezi separat la fiecare componentă a personalităţii, în loc să vrei să schimbi totul peste noapte. Nu uita că, dacă vrei să mănânci un elefant, îl mănânci câte o bucăţică, nu tot deodată. Şi orice călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas.

Povestea cu iepurii

Un grup de iepuri alerga pe câmp; când, deodată, doi dintre ei au căzut într-o groapă. Toţi ceilalţi iepuri s-au adunat în jurul gropii să vadă ce s-a întâmplat. Au văzut că cei doi iepuri au rămas blocaţi pe o margine subţire în groapă, iar în jos se deschidea un abis din care nimeni nu ar fi avut scăpare.

Cei doi iepuri au început să sară în sus de pe marginea pe care erau blocaţi, încercând să iasă afară. Ceilalţi iepuri, văzând efortul lor, au început să strige:

"Renunţaţi, nu veţi ieşi niciodată de acolo!"

Cei doi au ignorat comentariile pesimiste şi au continuat să sară. În final, unul din iepuri a renunţat la luptă şi, ascultând sfaturile celor de sus, a renunţat. Cuprins de disperare, s-a lăsat să cadă în abisul de sub marginea subţire.

Totuşi, celălalt iepure a continuat să sară, parcă şi mai motivat. Iepurii de sus strigau în cor:

"Renunţă şi urmează exemplul celui de dinainte". Strigau iepurii în cor, enervaţi de insistenţa cu care sărea iepurele, parcă tot mai sus şi mai sus.

Spre surprinderea tuturor, iepurele a reuşit să iasă după un efort "supraiepuresc".

"De ce nu ai renunţat când toţi strigam la tine să renunţi?", l-au întrebat ceilalţi.

"Eu sunt aproape surd şi am crezut că în tot acest timp m-aţi încurajat să ies!"

Vezi cum puterea convingerilor poate distruge pe cineva? Dar, în acelaşi timp, înţelegi că ele pot aduce succesul celui care va şti să le îmblânzească puterea creativă?

Convingerile pot aduce un succes dincolo de orice imaginaţie. De aceea am pus convingerile ca fiind vitale pentru fundaţia unei personalităţi alfa.

CONCEPT CHEIE
VISUL ȘI VIZIUNEA TA ÎN VIAȚĂ

Povestea personală.

Am avut ocazia să găsesc niște foi pe care le-am scris demult, acum mai bine de 6 ani.

Atunci am decis să mă las de politehnică şi să merg la facultatea de psihologie. Nu îmi plăcea aproape nimic la viaţa mea.

Nu aveam prietenă, nu aveam bani, salariul meu pentru jumătate de normă era 2 milioane pe lună. Îmi ajungea să mănânc un hamburger în complexul studenţesc de câteva ori pe săptămână împreună cu un suc la jumate. Nu aveam calculator acasă. Nu ieşisem într-o excursie de 3 ani de zile. Viaţa socială era aproape inexistentă. Aveam o stimă de sine scăzută şi un stil de viaţă dezastruos.

Există un singur exerciţiu pe care l-am făcut atunci şi de care am uitat, însă am pus foarte mult suflet în el. Am descoperit foile de atunci pe un caiet studenţesc.

Cu toţii avem acea mască socială. Persona, masca actorului din antichitate. Mai avem însă partea cea mai importantă din nou, adevărata noastră identitate. Unii îi zic SINELE, alţii îi zic SUFLETUL, alţii zic ADEVĂRATA NOASTRĂ IDENTITATE.

Aşadar:

(1) Aveam acea identitate de suprafaţă, superficială. Sunt elev/ă sau student/ă, sunt angajat/ă, am o profesie, am hobby-uri, viaţa mea se desfăşoară monoton, etc.

(2) Identitatea ADEVĂRATĂ. Dorinţele mele adevărate, necenzurate. Ce vreau eu pentru mine şi viaţa mea.

De multe ori, cele 2 identităţi ale noastre sunt foarte diferite. De exemplu spunem că e foarte bine să avem un stil de viaţă sănătos în timp ce înghiţim o shaorma. Sau spunem că e bine să facem sport în timp ce trec săptămâni sau luni de zile în care nu ne mişcăm fundul. Sau spunem că e foarte important să ai disciplină financiară şi să faci

economii, să gândeşti pe termen lung, în timp ce cumpărăm compulsiv orice vedem în vitrine.

Exemplele acestea pot continua la nesfârşit. Acest tip de comportament se cheamă incongruenţă. Adică imaginea şi identitatea noastră de suprafaţă nu e aceeaşi cu imaginea noastră reală şi profundă.

Acum, ce anume dă naştere identităţii noastre adevărate, profunde? Dorinţele noastre cele mai profunde.

Un tip pe care îl studiez şi care vorbeşte despre aceste lucruri se cheamă Frank Kern. Tipul este multimilionar şi vorbeşte despre maşinile sport pe care le-a avut. Ferrari, Porsche, Lamborghini. Şi spune că şi-a cumpărat toate aceste maşini ca să fie mai "cool" şi mai " interesant" pentru ca oamenii să îl respecte şi să îl preţuiască mai mult.

A fost dezamăgit, pentru că identitatea lui nu s-a schimbat deloc. Avea obiecte în jur însă în interior era tot distrus. Viaţa lui era la fel de plictisitoare. Şi aşa şi-a dat seama că oamenii nu vor lucruri noi ci vor O VIAŢĂ NOUĂ. Vor să simtă acea experienţă ce o simţi când ai lucrurile materiale.

Când o familie cumpără o casă nouă, nu cumpără cărămizile, acoperişul, camerele.

Cumpără EXPERIENŢA de a trăi într-o casă spaţioasă, într-un mediu plăcut şi creativ în care te poţi relaxa. Pornind de la acest lucru, Frank a inventat şi o formulă simplă care zice că

V = E+I

Adică Viaţa = Experienţele ce le trăieşti (inclusiv experienţele date de lucrurile materiale) + Identitatea noastră (valorile, principiile, convingerile).

Dacă azi am presupune că mai trăieşti 40 de ani de acum încolo, înseamnă că mai ai de trăit 14600 de zile.

Întrebarea pe care o am pentru tine şi care mi-a schimbat mie întreaga viaţă este...

Ca să îţi dau o mână de ajutor, am să îţi zic cum arăta ziua mea perfectă acum 6 ani conform notiţelor ce le-am găsit în acel vechi caiet studenţesc:

- Nu vreau să mai lucrez pentru nimeni în VIAŢA MEA. Vreau să mă trezesc la ce oră am chef şi întreaga zi să îmi aparţină pentru ca să fac ce vreau eu.
- Vreau să am timp să citesc cât vreau chiar şi câteva ore pe zi fără să mă streseze nimeni. Vreau să iau micul dejun după ce fac 30 de minute până la o oră de sport de dimineaţă. Vreau când mă uit în oglindă să fiu mândru de mine.
- Vreau să lucrez pe internet, să îmi amenajez cum vreau eu spaţiul de lucru şi să lucrez când sunt inspirat şi am chef să creez. Vreau să creez valoare pentru oamenii din jur şi mai ales pentru cei care se luptă pentru libertatea şi independenţa lor şi îşi doresc să realizeze ceva în viaţă, aşa cum vreau şi eu. Vreau să fiu sprijinul lor atunci când nu e nimeni care să îi sprijine aşa cum şi eu am avut o singură persoană care m-a sprijinit când nu era nimeni prezent pentru mine.
- Prietenii mei sunt oameni cu multă încredere în ei şi cu personalităţi puternice. Nu se plâng de nimic, nu fac pe victimele şi nu aşteaptă atenţie sau validare de la mine şi nici eu de la ei. Dacă nu am timp să mă întâlnesc să fac ceva cu ei câteva zile sau săptămâni, când ne revedem e ca şi când nu ne-am văzut doar de o zi.
- Vreau să merg cât mai des în excursii tematice. Vreau să fac sporturi extreme. Vreau să trăiesc experienţe unice care să îmi îmbogăţească sufletul.
- Vreau să am venituri pasive care să îmi permită să am un astfel de stil de viaţă.
- Vreau să devin un foarte bun psiholog şi să ajut suficient de multă lume astfel încât să fiu considerat un bun psiholog.
- Vreau să scriu cărţi care să fie citite peste generaţii de acum încolo.
- Vreau să am o prietenă frumoasă şi deşteaptă cu care să pot vorbi despre pasiunea mea, psihologia, care să fie şi pasiunea ei astfel încât să nu ne plictisim atunci când nu facem dragoste

- Vreau să am timp doar pentru mine când am nevoie. Să ies cu băieţii la fotbal şi la băut.
- Vreau ca măcar de 2 ori pe săptămână să ies în oraş şi să am o viaţă socială bogată. Măcar o dată la 2 săptămâni să trag câte o beţie în club sau la un chef.

Astea sunt notiţele ce le aveam de atunci. TOT ce am scris atunci trăiesc azi.

TOT.

Astăzi m-am mai maturizat un pic şi îmi dau seama că trebuie să refac lista. Partea frumoasă e că ce am scris acolo, dorinţele mele nu sunt schimbate.

Doar că acum vreau să am o casă uriaşă în care să pot locui cu toţi prietenii mei şi îmi doresc să creez un imperiu psihologic în care atrag cei mai buni tineri psihologi (un fel de Google al psihologiei ☺).

O altă parte frumoasă e că atunci când răspunzi la aceste întrebări şi începi să trăieşti fiecare zi pentru a-ţi atinge acest stil de viaţă, identitatea ta profundă va ieşi la suprafaţă mai bine ca oricând şi vei comunica foarte clar cine eşti şi ce vrei. Astfel vei atrage în jurul tău oameni ca şi tine pe care îi placi şi care te plac la rândul lor.

Nu toţi vor fi de acord cu tine, şi se vor îndepărta, dar pe aceia nici nu îi vrei în jurul tău. Răspunzând la aceste întrebări şi muncind în fiecare zi să poţi trăi stilul de viaţă dorit, EŞTI O PERSOANĂ AUTENTICĂ şi totul în viaţa ta se va schimba în bine.

Nu uita:

"Niciun vânt nu este favorabil unui vapor care nu are un port de destinaţie."

Răspunde la această întrebare: **"CUM AR ARĂTA VIAŢA MEA PERFECTĂ DACĂ NU AR EXISTA LIMITĂRI SAU CONSECINŢE?"** şi, dacă vrei, împărtăşeşte într-un

comment cu noi ce ai scris. Încurajându-ne reciproc vom reuşi cu siguranţă.

Viziunea ta personală

Tehnica numărul 1: gândeşte-te la ce vrei, nu la ce nu vrei. La pozitiv, nu la negativ. Nu spune "vreau să scap de datorii" sau "să nu mai fumez". Mintea nu înţelege NEGATIVUL.

Când zici "nu vreau să mai fumez" mintea aude doar: "fumez, fumez". Când zici "nu vreau să mai am datorii" mintea aude "datorii, datorii". Şi asta vei avea cel mai mult în viaţa ta.

Carl Gustav Jung zicea "Lucrurile cărora te opui cel mai tare vor fi prezente cel mai mult în viaţa ta". Oamenii care se chinuie să scape de greutate parcă au aceeaşi problemă de ani de zile şi deşi încearcă zeci de metode nimic nu pare să dea rezultate. Oamenii care se chinuie să scape de datorii au aceleaşi probleme, veşnic în datorii. Femeile care se plâng că au parte doar de bărbaţi "porci" în viaţa lor ajung din nou şi din nou să intre în relaţii cu acelaşi tip de bărbaţi.

Majoritatea oamenilor ajung să se lupte veşnic cu aceleaşi fantome. Aşadar, PRIMUL PAS e să ne concentrăm pe CEEA CE VREM, iar ceea ce nu vrem va dispărea automat când avem ceea ce vrem.

De exemplu, dacă vrei să te trezeşti la 6 dimineaţa să alergi, nu spui "nu mai vreau să dorm atât de mult". Dacă scopul e să nu dormi mult, mintea ta va înţelege "dormi" şi te vei trezi la 10 de fecare dată.

Spune că vrei să te trezeşti la 6 să alergi. Astfel problema cu dormitul se va rezolva de la sine odată ce reuşeşti să obţii ce vrei, adică să alergi dimineaţa la ora 6.

Tehnica numărul 2: motivaţia. O viziune personală este ceva ce ne motivează. Nu o facem doar ca să fie făcută. Ne dă energia şi puterea să urmăm zilnic paşii pentru a o atinge. Viziunea e o "imagine" ce declanşează emoţii şi entuziasm.

Aşadar, când vei exersa crearea unei viziuni personale am să te rog să faci următorul lucru: notează pe o scară de la 1 la 10 intensitatea emoţiilor pe care le simţi când scrii diverse viziuni, misiuni sau dorinţe şi vise.

De exemplu, dacă eu aş zice: "Vreau să ajut cât mai multă lume" este ceva foarte vag. Îmi place ideea dar nu este destul de concretă. Să zicem că aş simţi pe o scară de la 1 la 10 o motivaţie de gradul 2 sau 3.

În schimb dacă îmi spun: "Vreau să scriu un articol despre cât de importantă e viziunea personală şi să ataşez la articol un mic manual despre cum să îţi creezi o viziune personală. Pe mine personal m-a ajutat foarte mult şi dacă măcar 5% din oamenii care vor citi vor avea puterea interioară să aplice ceea ce am pregătit pentru ei şi îşi creează o viziune personală, am reuşit să îmi depăşesc aşteptările. Dacă apoi se ţin de ea şi au rezultate, am reuşit să ajut în mod real oamenii din jurul meu. Mai mult, dacă aceşti oameni scriu pe blog despre viziunea şi visul lor pentru a arăta şi celorlalţi că se poate şi există voinţă, acest lucru ar motiva şi restul oamenilor foarte mult, ceea ce ar fi cu adevărat o victorie."

Pe o scară de la 1 la 10, viziunea asta mă motivează la gradul 8 sau 9. Şi pentru că motivaţia de a face acest lucru e peste 8 mi-am luat 3 ore din timp, am întrerupt orice altă activitate şi am pregătit acest articol şi manualul pentru crearea viziunii personale a fiecăruia.

Dacă spui "vreau bani", în viziunea ta, e destul de vag. În schimb dacă scrii ce vei face cu banii şi cum îţi vor schimba stilul de viaţă şi îţi vor aduce ceea ce vrei, motivaţia de a te pune pe treabă creşte foarte mult.

Aşadar, când scrii în manualul pentru viziune, orice vis, scop sau pas trebuie să aibă grad de motivaţie 8, 9 sau 10. Altfel nu vei trece la acţiune. Selectează din tot ce vei scrie doar acele vise, scopuri şi dorinţe cu grad de motivaţie 8, 9 sau 10.

Tehnica numărul 3: anturajul. Înconjoară-te cu oameni care au vise ca tine şi învaţă-i cum să îşi facă propria

viziune. Una dintre cele mai rapide metode de a avea rezultate este să ajuţi pe cineva să aibe rezultate. O să primeşti aripi când vei învăţa şi pe alţii. Eşti asemeni celor care te înconjori.

Aşadar, PRIMUL LUCRU pe care eu ţi-l recomand să-l faci este să găseşti o persoană apropiată ţie, să scoţi manualul pentru scrierea viziunii la imprimantă, să pui acea persoană să stea jos şi să începi să vorbeşti cu ea.

Ajută acea persoană să îşi definească scopurile, visele aşa cum înveţi tu acum să le faci.

Crede-mă că din tot ce am făcut eu până la 28 de ani, ţin minte că am avut cele mai bogate experienţe şi învăţăminte atunci când am învăţat pe altcineva să facă lucrurile pe care le făceam şi eu la rândul meu. Este o experienţă de învăţare unică şi înveţi de 10 ori mai repede decât atunci când stai singur, citeşti şi experimentezi.

Aşadar, tehnica numărul 3 este să înveţi pe cineva apropiat şi cu potenţial să îşi facă propria viziune de succes.

Buun.

Misiunea şi viziunea ta trebuie să aibe imagine şi text pe care îl citeşti. Vei avea textul în manualul pentru viziune pe care trebuie să îl citeşti în fiecare zi o dată.

Mergi pe Google Images şi caută componente vizuale. Dacă vrei o casă, caută o poză asemănătoare cu casa pe care o vrei. Cu maşina la fel. Cu imaginea ta de succes la fel. Orice lucru din viziunea ta trebuie să aibă şi o imagine vizuală asociată. Dă copy/paste în Word la acele imagini şi apoi scoate-le la imprimantă.

Casă, maşină, afacere, familie, stil de viaţă, trebuie să aibă o imagine pe care o priveşti 60 de secunde în fiecare zi. Pune acest tablou undeva la vedere. Citeşte viziunea şi priveşte tabloul cu viziunea ZILNIC.

Exemplu: acum câţiva ani când ştiam foarte puţine despre psihologie, am văzut un film în care un tip şi-a pus un tablou cu casa pe care şi-o dorea. Era sărac şi casa era foarte luxoasă şi scumpă. Peste 10 ani era într-o nouă casă

şi căutând printre cutii când s-a mutat a găsit tabloul de care şi uitase de câţiva ani. Era o casă aproape identică.

Eu vroiam să merg în excursii. Excursii în care să fac tot felul de sporturi, extreme sau mai puţin extreme dar nu aveam resursele necesare. Mi-am scos poze de pe net cu rafting pe râuri învolburate, alpinism, munţi. Îmi doream să fac acele lucruri dar nu aveam bani şi nici echipament. Mai mult, aveam în minte excursia ideală. O excursie în care să fac una după alta cât mai multe sporturi şi să trăiesc senzaţii unice de care să îmi aduc aminte toată viaţa. Eu nu făceam nici măcar unul din acele sporturi dar visam să fac 3 deodată într-un singur weekend.

Secretul a fost că nu mi-am dorit pur şi simplu bani ci am spus că trebuie să găsesc o cale pentru a avea un stil de viaţă care să îmi permită să fac aceste lucruri.

Anul trecut la sfârşitul lunii octombrie am făcut o excursie în care am făcut rafting, rapel şi paintball într-un weeend.

Rafting. Paintball. Rapel.

Abia acum, după 3 luni îmi dau seama că defapt ăsta era un vis îndepărtat de-al meu de acum câţiva ani.

Astăzi organizez astfel de excursii şi fac toate acele lucruri la care doar visam acum câţiva ani. Tot ce ştiu e că am avut o viziune clară şi apoi după un timp mi-am trăit viziunea. Am întâlnit oameni, le-am povestit visele mele, ei pe ale lor, am lucrat împreună, am crescut împreună şi azi îmi trăiesc unul din vise.

Aşa că dacă ai scopuri financiare spune ce anume vei face cu banii. Pentru că doar "bani" nu înseamnă mare lucru. Dacă ai putea trăi în stilul în care îţi doreşti, să ai absolut toate nevoile satisfăcute, ai mai vrea bani? Nu cred, că nu ai avea ce să mai plăteşti.

Acum, un lucru FOARTE IMPORTANT: de ce e important să împărtăşeşti viziunea? Pentru că unde-s mulţi puterea creşte ☺

Îţi iei un angajament în faţa noastră a tuturor că îţi vei urma misiunea şi viziunea. Şi când alţi oameni văd prind curaj. Dacă nu faci azi 15-20 de minute să îţi faci

scenariul şi tabloul cu viziunea, şansele scad rapid să mai ai timp şi chef mâine. Vei fi copleşit/ă de problemele zilnice şi nu o să faci cel mai important lucru din viaţa ta: viziunea a ceea ce vrei să devii şi a ceea ce vrei să ai. Stilul de viaţă pe care ţi-l doreşti şi la care acum visezi. Dacă nu îţi faci viziunea acum, nu e problemă, înseamnă că nu eşti încă pregătit/ă şi va veni o zi când vei fi.

Aşadar, respectă cele 3 tehnici de mai sus, descarcă manualul pentru misiunea şi viziunea ta personală, postează un comentariu sub acest post cu viziunea ta şi apoi caută pe cineva pe care poţi ajuta să îşi facă viziunea.

Dacă postezi viziunea ta mai jos o să mă ajuţi şi pe mine să creez materialele necesare pentru a te ajuta să faci pas după pas şi să te apropii de realizarea visului tău.

Viziunea ta

Cum ar arăta viaţa ta perfectă dacă nu ar exista limitări? Nu te gândi la lucruri ci la experienţe. Descrie cum ar arăta o zi perfectă din viaţa ta.

Întrebări ajutătoare:

- Când te trezeşti de dimineaţă, lângă cine te trezeşti?
- Ce vezi pe geam?
- Ce faci primul lucru după ce te trezeşti?
- Ce anume mănânci?
- Unde mănânci?
- Cu cine mănânci?
- Cine şi cum sunt prietenii tăi?
- Ce faci cu ei şi despre ce discutaţi?
- Cum vă petreceţi timpul liber?
- Cum şi de unde îţi vin banii?
- Cum e viaţa ta sexuală, relaţia sau relaţiile tale?
- Ce fel de familie ai?
- Cum arată casa sau locul în care trăieşti?
- Ce ai face pentru dezvoltarea ta personală (sport, educaţie, muncă)
- Cum ai contribui pentru cei din jur?
- Ce faci noaptea şi cu cine?
- Cum te distrezi?

Acestea sunt doar câteva întrebări însă tu vino cu ORICE lucru pe care îl vrei în acea zi perfectă.

NU UITA! Va trebui să trăiești această zi pentru tot restul vieții tale.

TABELUL VIZIUNII

Visul: _____

_____

_____

Scopul: _____

_____

_____

Pași în atingerea scopului:

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

Punctele mele forte: _____

_____

_____

_____

Punctele mele slabe: _____

_____

_____

_____

Resurse pe care trebuie să le găsesc în afară: _____

_____

_____

Obstacole curente sau potențiale: _____

_____

_____

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

7 VIRTUȚI ȘI 7 PĂCATE

"Ai curaj pentru marile supărări din viață și răbdare pentru cele mici; după ce ți-ai terminat cu bine treburile zilnice, dormi liniștit. Dumnezeu este treaz."

(Victor Hugo)

În acest capitol dedicat inteligenţei emoţionale nu o să fac teoria emoţiilor ci o să încerc cu ajutorul tău să facem o călătorie vie prin realitatea emoţională cotidiană.

Să vorbim despre emoţiile, sentimentele şi pasiunile ce ne influenţează şi direcţionează viaţa. Să vorbim despre emoţiile cu plus şi cele cu minus.

Asta e prima lecţie pe care vreau să o învăţăm împreună. Îi mulţumesc lui Marius Simion, pentru că de la el am auzit prima oară această categorizare a emoţiilor.

Orice emoţie are un + şi un –. De exemplu, agresivitatea şi ambiţia, sunt – şi +.

Ura şi iubirea, posesivitatea şi detaşarea, lăcomia şi generozitatea: orice emoţii le putem categoriza ca având o latură pozitivă, luminoasă şi o latură negativă, întunecată.

Nu este întâmplător că primii 2 stâlpi ai personalităţii sunt încrederea în sine şi inteligenţa emoţională.

Eu am fost jalnic la ambele.

În momentul în care am început să evoluez în mod conştient, am îmbinat 3 lucruri:

1. încrederea în sine şi inteligenţa emoţională au mers mână în mână cu
2. cititul şi educaţia, care s-au împletit firesc cu
3. experienţele de viaţă care m-au obligat să găsesc soluţii la probleme.

Poate că dacă părinţii mei ar fi avut bani şi viaţa mea ar fi fost altfel, nu aş fi învăţat atâtea. În momentul în

care am trăit problemele existenţei din plin, sărăcie, pesimism, depresie, gelozie, lipsă de iubire, ură, lipsă de încredere, lipsă de credinţă în viitor, bătaie fizică, suferinţa emoţională prelungită şi atâtea alte probleme pe care toţi oamenii ajung să le trăiască, mai mult sau mai puţin, mai devreme sau mai târziu, simţeam că lumea se sfârşeşte, suferinţa e prea multă iar orizontul este invizibil. Speranţa murea pentru o clipă doar ca să renască.

Nu aş fi putut cere mai mult de la viaţă. Problemele întâmpinate m-au dezvoltat aşa cum un antrenor îşi antrenează zilnic discipolul pentru a fi un campion.

Nu am văzut lucrurile aşa atunci. Doar acum când mi-e mult mai bine, le văd aşa.

Mesajul meu pentru tine este că oricât de grea ţi se pare situaţia în acest moment, sau oricât de departe crezi că eşti în împlinirea dorinţelor tale, poţi respira uşurat.

Există un cadou în cea mai mare durere. Trebuie doar să poţi vedea dincolo de ea.

Cioran spune minunat că boala şi suferinţa sunt "al 5-lea nostru anotimp" pentru că în acest anotimp al vieţii noastre învăţăm cel mai mult, obligaţi şi motivaţi fiind de împrejurări.

Am să încerc în acest capitol să îţi deschid ochii asupra unor probleme legate de emoţii şi am speranţa că doar citind acest capitol vei putea privi lucrurile un pic altfel şi vei putea să îţi dezvolţi rapid inteligenţa emoţională.

Aşadar, binele este foarte periculos.

Lucrurile bune în viaţă pe care toţi ni le dorim au rolul de a ne corupe. Spun asta pentru că atunci când viaţa mea a fost lipsită de probleme, am evoluat cel mai puţin. Am intrat în zona de confort şi era bine acolo.

Însă în clipa în care te simţi bine, ATUNCI e momentul să tragi semnalul de alarmă. În acel moment începe decăderea ta. Vei începe să tratezi ceva cu superficialitate.

Poate sursa ta de venituri devine foarte sigură şi nu continui să îţi dezvolţi abilitatea de a face bani aşa de puternic ca înainte.

Poate relaţia ta merge excelent şi te abandonezi sentimentelor plăcute care vin din această relaţie.

Poate începi să ai o încredere oarbă în oamenii din jurul tău pentru că nu ai avut probleme cu ei.

Însă viaţa nu curge monoton oricât de mulţi oameni ar prefera securitatea şi mediocritatea unei vieţi pline de evenimente neprevăzute.

Poate sursa de venituri sigură dispare peste noapte. Băncile dau faliment, slujbele se pierd, afacerile se destramă.

Poate relaţia ta mergea bine doar pentru tine, nu şi pentru partener, poate intervine monotonia, poate dispare atracţia şi iubirea, poate intervine despărţirea.

Poate anturajul tău nu e plin doar de oameni care îţi vor binele ci şi de cei care vor mai mult şi nu ştiu cum să obţină decât luând prin orice fel de la tine, minţind, trădând, furând sau făcând rău în orice fel.

Iar când dezastrul se întâmplă tu ce faci?

A trecut multă vreme, nu ţi-ai mai exersat abilităţile şi astfel, ţi-ai pierdut capacitatea de a rezolva probleme aşa cum o făceai mai demult, înainte să guşti succesul.

Acum, viaţa te învaţă că trebuie să o iei de la capăt, să înveţi o lecţie din orice întâmplare şi te avertizează să nu te mai culci pe o ureche.

Toate aceste lucruri pot fi însumate într-o zicală a lui Nietsche:

"Ai grijă cum te porţi cu lumea în drumul tău spre înălţimi pentru că tot aceeaşi oameni îi vei întâlni şi pe drumul tău în jos."

Cred că asta însumează o excelentă lecţie de inteligenţă emoţională. I-am spus asta unui prieten care urca spre culmile succesului acum 6 ani. Se purta arogant cu cei

din jur, îi umilea, le spunea că nu sunt buni de nimic şi el e cel mai tare.

I-am spus zicala aceasta şi a râs de mine.

Acum, a vândut tot ce are, nu are prieteni, nu are iubită şi se zbate încercând să urce din nou. Obiceiurile vechi însă, mor greu. (Despre obiceiuri, în subcapitolul următor.)

Nu i-am adus aminte de vorbele mele pentru că nu îmi stă în fire, deşi poate ar trebui să îi bag în cap bine această lecţie.

Sper însă ca tu să ţii cont şi de această lecţie de inteligenţă emoţională la fel ca şi de cele care urmează.

În acest prim subcapitol, vreau să îţi vorbesc despre păcatele şi virtuţile cardinale. Ele sunt emoţii omeneşti aplicate în viaţa de zi cu zi şi aşa cum am spus la început, fiecare emoţie există cu – şi cu +.

Există mai multe variante ale acestor păcate cardinale. Am convingerea că fiecare dintre noi are în viaţa lui aceste păcate şi virtuţi emoţionale.

Datoria noastră este să ne educăm şi să înţelegem de unde vin şi de ce trăim aceste emoţii şi apoi să facem tot posibilul să devenim nişte oameni plini de virtuţi şi cu cât mai puţine păcate.

Suntem oameni şi nu sfinţi, însă pentru o lume mai bună, e nevoie de oameni cu virtuţi şi nu de oameni slabi.

Pentru a avea ceea ce îţi doreşti în viaţă e nevoie ca tu să fii o personalitate puternică şi nu una slabă.

E uşor să fii slab şi e greu să fii puternic. E nevoie de toate resursele tale în fiecare zi, pentru a deveni puternic. Primul stâlp la fundaţie îl ai, încrederea în sine. Acum îl punem pe al doilea: inteligenţa emoţională aplicată în viaţa de zi cu zi.

Cele 7 păcate cardinale

Acum, înainte de a intra în subiect, vreau să atrag atenţia asupra unui lucru.

Structura pe care o vom discuta în rândurile ce urmează, este o structură foarte des întâlnită în religie şi în artă: cele 7 păcate capitale, sau cele 7 virtuţi cardinale.

Totuşi, perspectiva mea vine în urma experienţelor de viaţă şi a observaţiilor zilnice.

Deşi nu ne vom limita doar la aceste păcate şi virtuţi cardinale, ele sunt un excelent şi minunat model pentru a începe discuţia despre inteligenţa emoţională.

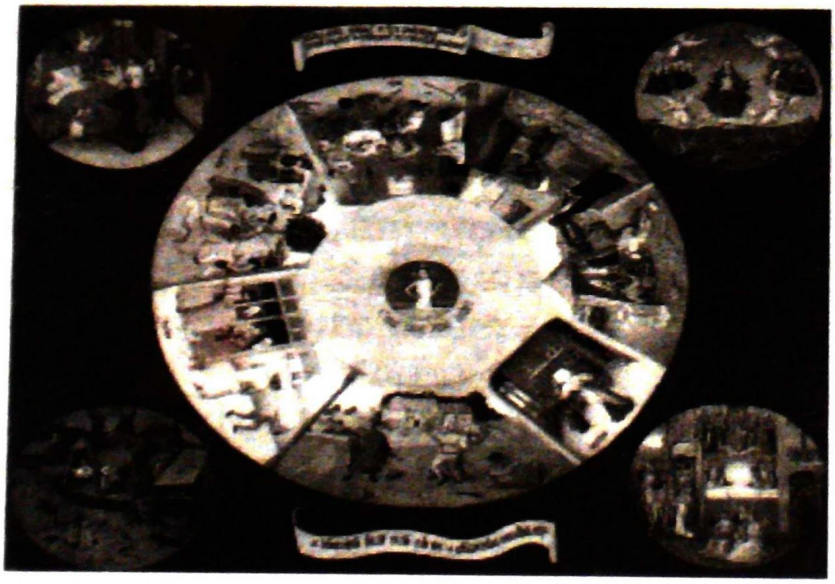
De asemenea toată această discuţie trebuie să ducă cât mai puţin în latura religioasă sau spirituală pentru că acum vreau să vorbim de lucrurile pământeşti, rămânând ca cele spirituale să ocupe locul într-o altă carte.

Felul în care eu doresc să fie privit acest prim subcapitol este următorul:

În istoria omenirii, s-au remarcat cele mai mari păcate omeneşti care duc la distrugerea şi decăderea fiinţei umane. De asemenea s-au remarcat calităţile şi virtuţile ce fac o persoană să obţină tot ceea ce îşi doreşte şi să şi păstreze, să aibă o viaţă fericită, fără regrete.

Astfel, din evoluţia şi învăţămintele speciei umane noi avem azi lecţii de care e foarte important să luăm seama pentru a nu face aceleaşi greşeli şi pentru a evolua într-un ritm nemaiîntâlnit până la generaţia noastră.

Cele 7 păcate cardinale şi ultimele 4 lucruri reprezintă o pictură a lui Hieronymus Bosch, din 1485.



Patru cercuri mici detaliind moartea, judecata, iadul şi gloria şi apoi un cerc mai mare în care sunt ilustrate cele 7 păcate cu furia în partea de jos şi apoi în ordinea acelor de ceasornic invidia, iubirea de bani, lăcomia, lenea, desfrâul şi mândria. În mijloc se află "ochiul lui Dumnezeu". Sub imagine este o inscripţie în latină: Cave Cave Deus Videt ("Atenţie, atenţie, Dumnezeu vede").

În secolul al XIII-lea au fost declarate cele şapte păcate capitale: mândria, invidia, iubirea de bani (sau arginţi), desfrânarea, lăcomia, lenea şi mânia.

Cele 7 păcate capitale au fost iniţial 8 gânduri rele:

- Gula (lăcomia)
- Fornicatio (desfrâul)
- Avaritia (zgârcenia)
- Tristitia (depresia, disperarea)
- Ira (furia, agresivitatea)
- Acedia (apatia, plictiseala)
- Vanagloria (vanitatea)
- Superbia (mândria, aroganţa)

Desfrânarea

Desfrânarea reprezintă gândurile sau dorinţele sexuale în EXCES. Ca şi în orice obicei prost, dacă facem exces în privinţa vieţii noastre sexuale, orice fel de exces, riscăm să ajungem la un comportament de dependenţă şi compulsivitate. Sexul în exces, masturbarea în exces, orice fel de dependenţă sexuală, adulterul, incestul, violul, toate acestea constituie elementele păcatului numit desfrânare.

Dacă putem cădea de acord că incestul, violul, zoofilia, etc sunt lucruri deosebit de grave, vreau să mai adaug un paragraf care se referă la sexul şi masturbarea în exces. Încerc pe cât se poate să nu mă raportez la religie sau la reguli sociale. Am să spun din experienţă personală de ce anume dăunează sexul sau masturbarea în exces.

Sexul (sau masturbarea) consumă foarte multe resurse fizice, psihice, emoţionale şi spirituale ale unei persoane. Dacă o faci foarte des, pe lângă faptul că vei avea o dependenţă care se va manifesta ca orice altă dependenţă,

vei avea permanent o stare de oboseală, vei simți lipsa motivației de a face altceva. Pentru a-ți atinge visurile și scopurile în viață ai nevoie de toată energia și motivația ta. Unul din scopurile ființei umane pe pământ este procreerea. De aceea de fiecare dată după un orgasm, indiferent că orgasmul a fost atins printr-o partidă de sex sau prin masturbare, vei simți acea stare de moleșeală, de foame, de somn. Organismul a consumat resurse importante și acum are nevoie de timp ca să se refacă.

Eu sunt un mare susținător al exprimării sexualității. Însă nu în exces. Este foarte ușor să intri într-un cerc vicios din care nu mai poți ieși. În pdf-ul gratuit "Moartea motivației tale și renașterea ei" explic mai în detaliu efectele sexualității necontrolate asupra motivației de a face ceva în viață.

Lăcomia

Se referă la lăcomia alimentară. Dorința excesivă de a mânca și de a înghiți nu vine din cauză că organismul ar avea nevoie de acea mâncare și pentru că ne e foame. De aceea a și fost pus alături de aceste păcate capitale.

Lăcomia și dorința aceasta de a înghiți cantități de mâncare în mod necontrolat, provine din 2 mari motive.

(1) Alimentele procesate pe care le găsim azi în comerț duc lipsă de substanțe nutritive. Astfel, deși cantitatea de alimente înghițită este mare, calitatea ei este foarte scăzută. Organismul nu simte starea de saținetate și astfel cere mai mult. Toată această mâncare se depune sub forma grăsimii și astfel ajungem la cea mai mare problemă alimentară a vremurilor noastre. Obezitatea.

(2) Un motiv mai grav decât primul și mai periculos pentru noi oamenii, o reprezintă problemele emoționale care ne împing să mâncăm. De multe ori, când simți acel gol în interiorul tău care te împinge să mănânci mai mult decât are nevoie organismul tău, nu este un gol în stomac ci un gol emoțional, sufletesc. Tu doar îl percepi ca pe un gol în stomac și te duci să îl umpli cum știi tu mai

bine. Înghiţind ceva. Soluţia însă nu este mâncatul, ci afecţiunea.

Corpul omenesc are nevoie de afecţiune şi căldură la fel cum are nevoie şi de oxigen. Experimentele ştiinţifice au dovedit-o. Aşadar, lipsa iubirii duce la mâncatul şi băutul în exces. Trebuie să căutăm adevărata cauză a problemelor noastre, nu să considerăm mâncarea şi băutura ca medicamente pentru problemele noastre emoţionale.

Iubirea de bani

Iubirea de bani, la fel ca şi desfrâul şi lăcomia, reprezintă un păcat al EXCESULUI. Atunci când banii nu sunt consideraţi de o persoană un mijloc de a obţine ceea ce îşi doreşte în viaţă ci sunt consideraţi scop al vieţii, şansele sunt foarte mari ca acea persoană să devină coruptă moral. Iubirea de bani orbeşte şi poate duce la trădarea celor iubiţi, transformarea prietenilor în duşmani, furt şi tâlhărie, violenţă, manipulare şi înşelăciune.

Acest lucru nu înseamnă că nu trebuie să avem bani. Însă repet, banii sunt un mijloc. Banii în sine nu au valoare. Sunt doar hârtii. Banii doar traduc ceea ce este cu adevărat valoros.

Dacă ai o găină care face ouă, oul va avea o valoare şi găina va avea o valoare. Banul reprezintă o traducere a acestor valori. Dacă banii dispar, valoarea rămâne. De aceea este extrem de important ca oricine îşi doreşte prosperitatea materială adevărată să se concentreze pe creat valoare în această lume. Doar înţelegând ce înseamnă valoarea şi care este diferenţa între valoare şi bani vei cunoaşte bogăţia şi vei ştii să oferi celor din jurul tău.

Lenea

Acesta este un păcat foarte interesant. Acum câteva sute de ani, existau mai multe păcate care au fost reunite într-unul. Apatia sau plictiseala, disperarea sau depresia, toate acestea alături de lene reprezentau un păcat pentru că scopul fiinţei umane este să acţioneze din întreg sufletul pentru a face lumea mai bună şi pentru a evolua.

Există foarte multe motive pentru care azi oamenii sunt apatici, plictisiţi, depresivi. Această carte este revolta tocmai împotriva acestui păcat. Un strigăt de luptă, un apel la acţiune care să scoată omul din starea lui de vegetaţie, din existenţa lui rutinieră, monotonă.

Şi acum, un lucru foarte interesant. Eşecul în a-ţi folosi talentele şi abilităţile înăscute este considerat un păcat. În infernul lui Dante, leneşii erau obligaţi să alerge pentru întreaga eternitate la viteza lor maximă.

Furia

Este reprezentată de emoţii necontrolate de agresivitate şi turbare. Această furie oarbă poate duce la agresivitate fizică sau verbală, crimă şi în cazuri extreme, genocid. Lipsa răbdării, impulsivitatea, îşi fac loc şi ele alături de acest păcat al furiei. Răzbunarea, iar în cazuri extreme sinuciderea, reprezintă furia îndreptată asupra celor de lângă noi şi în final asupra noastră.

Furia aduce orbirea raţiunii. Poate ai auzit de expresia "somnul raţiunii naşte monştrii". Lipsa de inteligenţă emoţională ne face să nu ne putem controla emoţiile şi să le lăsăm pe ele să ne controleze. Foarte mulţi puşcăriaşi când ajung după gratii regretă zilnic faptele lor care au survenit în momente de lipsă a raţiunii. "În acel moment parcă nu am mai fost eu." Asta e explicaţia pentru lipsa de control şi izbuncnirea dăunătoare a emoţiilor.

Invidia

Iubirea pentru propriul bine pervertită în dorinţa de a-i lipsi pe alţii de acelaşi bine. Dacă iubirea de bani este legată strâns de iubirea de lucruri materiale, invidia e legată strâns de calităţi umane. Invidiem acele calităţi ale unei persoane pe care am dori să le avem însă credem că nu le putem avea.

În infernul lui Dante, invidioşii avea ochii cusuţi cu sârmă pentru că au trăit plăcerea de a-i vedea pe alţii doborâţi la pământ de greutăţi.

"S-ar părea că, mai mult decât alţii, sunt invidiaţi mai ales aceia care se ridică prin singura putere a aripilor lor şi se eliberează de cuşca în care ceilalţi rămân închişi."

(Petrarca)

Mândria

Mândria sau hubrisul despre care am vorbit într-un subcapitol anterior, este încrederea în sine dusă la extrem. Este păcatul suprem din care derivă toate celelalte. Vine din dorinţa inconştientă a EGO-ului nostru de a fi mai buni şi mai atrăgători decât alţii, fără să putem vedea calităţile şi meritele celor din jur, o iubire excesivă de sine. Să fii mândru de realizările tale e un lucru minunat. Nu trebuie să ne temem să ţinem capul sus pentru ceea ce suntem şi ceea ce reprezentăm. Însă când devenim aroganţi şi când nesocotim fiinţele de lângă noi în dorinţa noastră oarbă de putere şi succes, dezastrul se apropie cu paşi repezi.

Paşi de acţiune necesari. Cele 7 virtuţi.

Dacă am vorbit despre aceste păcate capitale care sunt defapt un tribut plătit lipsei de inteligenţă emoţională, să vedem şi antidotul pentru ele.

Ştim că inteligenţa emoţională este educabilă, aşadar să vedem cum putem exersa zilnic VIRTUŢILE care sunt opusul acestor păcate capitale.

Eu unul mă fac vinovat de toate aceste păcate. Unele au persistat mai mult în viaţa mea, altele mai puţin. Uneori s-au îngrămădit mai multe din ele în acelaşi timp iar altele au rezistat în timp şi mi-au scăzut calitatea vieţii.

Când îţi ajunge cuţitul la os, când starea ta fizică, emoţională şi sufletească nu pot să fie mai rele decât sunt, atunci ştii că e timpul să schimbi ceva. Indiferent că vei

alege să schimbi lucrurile în viaţa ta înainte ca ele să devină grave sau vei aştepta până când cuţitul îţi va ajunge la os, salvarea va veni din practicarea virtuţilor. Aplică zilnic virtuţile.

1. Compasiunea

Atunci când dai dovadă de aroganţă adu-ţi aminte de unde ai plecat. Care e virtutea care compensează aroganţa? Compasiunea. Empatia proactivă, aplicată. Să înţelegi pe cei de lângă tine şi să şi faci ceva pentru binele lumii care te înconjoară. E bine să fii mândru de tine şi de realizările tale, dar nu arogant.

2. Generozitatea

Să oferi fără să aştepţi înapoi e calea sigură spre succes şi avere. Generozitatea este virtutea care compensează iubirea de bani şi de obiecte. Am fost educaţi să credem că trăim în resurse puţine şi ca fiecare să ia cât poate. Legea valorii spune că cu cât dai mai mult cu atât ai mai mult. Nu banii sunt măsura valorii ci ceea ce ai de oferit ca om. Dezvoltă-ţi abilităţile şi talentele şi oferă valoare lumii. Banii vor veni ca efect secundar. În afaceri şi în iubire cum se aplică principiul: DAI pentru că ai de unde. Beneficiile acestei atitudini? Culegi ceea ce semeni.

3. Iubirea şi bunătatea

Încetează să te mai uiţi la capra vecinului. Comparaţia distruge suflete. În viaţă te compari doar cu tine însuţi. Anul acesta eşti o persoană mai evoluată decât anul trecut? Rezultatele tale de anul acesta sunt mai bune decât anul trecut? Dacă răspunsul e da, eşti pe drumul cel bun. Încurajează-i pe cei din jur să fie cât de buni pot ei să fie. Bucură-te de succesele celor din jur şi învaţă din ele. Nu încerca să minimalizezi eforturile altora şi nu descuraja când o persoană vrea să facă ceva, oricât de nebunesc.

4. Calmul şi răbdarea

Este foarte greu ca dintr-un om nervos şi impulsiv să devii un om răbdător şi calm. Ţine de temperament. To-

tuşi, am fost martor la atât de multe situaţii în care munca de săptămâni, luni şi ani a fost stricată în 5 secunde din cauza nervozităţii şi a impulsivităţii încât nu pot decât să îţi recomand ca atunci când simţi că vei avea o reacţie emoţională, să părăseşti scena şi să te calmezi. Poţi strica prietenii, muncă, relaţii de iubire şi afaceri într-o clipă. Fă ORICE e nevoie să îţi controlezi emoţiile de furie şi nervozitate.

5. Temperarea.

Umple-ţi viaţa cu activităţi interesante, fă sport şi lărgeşte-ţi cercul social. Dacă stai în fiecare zi în faţa calculatorului cu tonele de filme porno e foarte greu să te abţii. Sexul şi masturbarea sunt lucruri fireşti însă o dată ce le duci în extreme încep să îţi dăuneze. Lipsa lor sau excesul, ambele te vor afecta. Omul are nevoie şi de afecţiune şi iubire, şi de activitate sexuală. Caută să le ai pe ambele şi vei vedea cum puterea ta se va amplifica.

6. Moderaţia

Lăcomia o poţi rezolva impunându-ţi reguli alimentare şi consultând un nutriţionist. Educă-te în privinţa mâncării, află ce e bine şi ce nu pentru corpul tău. Caută să faci din mâncarea sănătoasă o investiţie. Mănâncă pentru ca să fii energizat şi sănătos ca să poţi să trăieşti o viaţă extraordinară, nu folosi mâncarea ca medicament pentru probleme emoţionale.

7. Hărnicia, zelul

Lenea este un păcat viclean. Atunci când te afli în zona de confort ai tendinţa să rămâi acolo. Vestea proastă e că nu evoluezi atunci când ai sentimentul de căldurică din zona de confort. Când aveam 5 ani am auzit un îndemn care îmi răsună şi azi în minte. Nu ştiu de unde e şi cine e autorul, tot ce ştiu e că sună aşa: "Ridică-te, ridică-te, ori ţi-ai uitat chemarea? Sus, SUS! Începe-ţi OPERA!"

DEPENDENȚA DE EMOȚII

Trăim într-o lume ciudată, nu?

Suntem atât de educaţi, de citiţi. Avem atât de multă informaţie, avem atât de multe exemple în jurul nostru despre ce e bine şi ce e rău.

Şi totuşi...

80% din afaceri dau faliment în primul an şi încă 80% din cei 20% care au rămas vor da faliment în primii 5 ani. Majoritatea relaţiilor romantice sfârşesc prost, iar cele în care partenerii susţin că totul e în regulă au de obicei probleme şi fac multe compromisuri. Majoritatea dietelor de slăbit nu funcţionează. Ştim cât e de important să avem o viaţă dinamică şi să facem sport şi totuşi uneori trece foarte mult timp până ne putem mobiliza.

Nu trebuie să fii geniu să îţi dai seama că ceva nu este în ordine. Practic, în majoritatea cazurilor, nimic din ce e bine pentru noi ca oameni, nu funcţionează.

Eu personal mă fac vinovat de toate greşelile posibile. În bani, relaţii, sănătate, alimentaţie, sport. Mi-a luat ani de zile de muncă continuă ca să pot rezolva, pe rând, problemele mari pe care le-am avut în toate aceste domenii.

Nu aveam bani zile întregi sau chiar săptămâni, apoi când aveam câte o sumă mare o topeam în 3 zile MAXIM. Ani de zile am trăit de pe o zi pe alta deşi puteam să îmi asigur o oarecare stabilitate.

În relaţii, instabilitatea mea emoţională făcea ca toată munca bună pe care o făceam pentru ca o relaţie să meargă să fie distrusă într-un singur minut din cauza unei izbucniri violente de-ale mele, a unei gelozii sau a orgoliului.

Aşteptam să mă doară ceva câteva zile la rând doar ca să iau în calcul posibilitatea să merg la un doctor.

Ani de zile de mâncat orice şi necontrolat, sucuri acidulate litri întregi pe zi, au făcut să fiu aproape obez la un moment dat.

Mă apucam cu entuziasm de un nou sport doar ca bateriile şi motivaţia să se consume după câteva săptămâni iar apoi urmau luni de zile de viaţă sedentară.

Dacă la toate acestea adăugăm dependenţa de jocuri de noroc, momente de depresie prelungită, masturbare în exces, poţi să îţi faci o imagine despre profilul meu emoţional pe vremea când nu mă ocupam de fiinţa mea cu pasiunea cu care o fac acum.

A fost o muncă asiduă de ani ani de zile în fiecare dintre aceste domenii.

Dacă te regăseşti măcar parţial în rândurile de mai sus, citeşte mai departe o lecţie învăţată de mine care ar putea să îţi scutească foarte mult din suferinţa şi procesul de învăţare pe propria ta piele.

Oamenii caută să intre în situaţii care să le satisfacă nevoile emoţionale.

Dacă ai o DORINŢĂ, vei căuta să satisfaci acea dorinţă.

Dacă simţi foamea, logic, vei căuta să o potoleşti.

Dacă eşti un om căruia îi place să se certe, vei răspunde, în general, într-o situaţie de conflict, ridicând tonul şi încercând să îţi impui punctul de vedere.

Dacă de fiecare dată când suferi un eşec te consideri o victimă, de fiecare dată în faţa eşecului vei răspunde la fel: "Nu eu sunt de vină. Eu doar nu am noroc pe lumea asta."

Dacă te îndrăgosteşti repede, probabil de fiecare dată când o persoană îţi va arăta puţină afecţiune, te vei ataşa de acea persoană.

Definiţia dependenţei este CEVA CE NU POŢI OPRI.

Şi, dacă nu poţi controla situaţiile emoţionale în care te afli, înseamnă că eşti dependent de acele emoţii.

Există oameni dependenţi de mâncare. Chiar dacă sunt sătui, vederea mâncării îi face să creadă că le este foame. Odată plecată emoţia din hipotalamus, vor simţi senzaţia de foame.

De ce?

Pentru că nu şi-au educat obiceiurile şi au mâncat de fiecare dată când au avut ocazia; aşa că, la vederea mâncării, pleacă un semnal către creier şi avalanşa chimică îşi face datoria.

Alcoolismul, o boală incurabilă, are acelaşi principiu. Un alcoolic nu bea pentru că îi este sete, ci pentru că organismul îi cere substanţa care îi va aduce liniştea.

Cel care se ceartă des, când intră într-o situaţie de conflict cu o altă persoană, va începe să se certe imediat, pentru că organismul îi va cere acea emoţie pentru a se linişti. Şi dacă nu are cu cine să se certe, cu siguranţă va găsi o persoană şi un pretext ca să îşi satisfacă nevoia.

Persoana care face sport extrem nu va mai putea trăi fără emoţiile puternice pe care i le oferă sportul respectiv şi va căuta să intre în situaţii în care simte adrenalina alergând prin corp, tot mai des.

Problema cu dependenţele e că, pentru ca organismul să se "liniştească", de fiecare dată este nevoie de "un pic mai mult" din acel ceva de care suntem dependenţi.

Indiferent că e o substanţă chimică (alcool, droguri, etc.) sau o emoţie autentică, tot timpul vom avea nevoie de mai mult pentru a ne satisface nevoia. Acesta este blestemul unei dependenţe.

Sunt emoţiile bune sau rele?

Emoţiile sunt însăşi viaţa.

Ceea ce ne creează probleme sunt DEPENDENŢELE de anumite emoţii. De dependenţe trebuie să scăpăm, astfel încât să putem fi vindecaţi.

Să poţi trăi o viaţă cu adevărat liberă şi independentă, trebuie să scapi de dependenţele tale emoţionale.

De ce intrăm mereu în aceleaşi relaţii, cu acelaşi gen de oameni? De ce avem tot timpul aceleaşi dispute? De ce avem aceleaşi atitudini în situaţii asemănătoare?

Conform celor spuse de Dr. Joe Dispenza, când celulele sunt bombardate cu neuropeptide, ele devin mult mai insensibile la vitamine, proteine şi alte emoţii şi ajung

să aibă foarte mulţi receptori care pot capta doar acea substanţă chimică cu care au fost obişnuite.

În cazul dependenţelor, când generăm acelaşi răspuns de la creier către celule, celulele se vor obişnui cu acelaşi tip de neuropeptide, care vin cel mai des.

Alege orice emoţie vrei.

Eu am să aleg un om care este pesimist şi se supără des. Atunci când omul nostru are acelaşi răspuns emoţional timp de cinci, zece, douăzeci de ani, la o anumită problemă (în cazul nostru omul se supără des pentru problemele pe care, de altfel, toţi le avem de-a lungul vieţii), intră în depresie.

Când devine dependent de substanţe chimice (în cazul nostru emoţia supărării, pe care celulele o simt prin neuropeptidele specifice mai des decât orice altă emoţie), o celulă va ajunge să aibă receptori doar pentru acel tip de neuropeptide, va avea receptori doar pentru o anumită substanţă chimică.

Atunci când se va diviza şi va da naştere unei noi celule, acea nouă celulă va avea mai mulţi receptori pentru substanţa care a creat dependenţă, decât pentru vitamine şi proteine şi alte substanţe necesare pentru sănătatea celulei, şi deci a organismului.

De ce îmbătrânim? Îmbătrânirea are o singură cauză: organismul nu mai produce proteine într-un mod potrivit.

Ce se întâmplă cu pielea? Îşi pierde elasticitatea. Elastina este o proteină. Ce se întâmplă cu digestia? Nu mai digerăm la fel de bine din cauza lipsei de enzime. Ce se întâmplă cu oasele? Devin subţiri şi fragile. Calciul nu mai ajunge la celulele din oase.

Ce efect mai au tratamentele, medicamentele, vitaminele, când celula la care trebuie să ajungă aceste substanţe vindecătoare, după douăzeci de ani de abuz emoţional, nici nu mai are receptori pentru a primi aceste substanţe necesare pentru sănătatea sa, iar celulele, în cazul omului din exemplul meu, aşteaptă doar emoţia supărării.

Atât de dependent va fi acest om de emoţia supă-

rării şi a pesimismului său, încât şi atunci când o persoană se va oferi să îl ajute într-un mod sincer, acest om se va gândi că această persoană vrea să profite cumva de pe urma lui.

Ceea ce va cauza o supărare, pe motivul că oamenii sunt răi şi încă o dată organismul şi-a luat porţia de emoţii negative care i-au satisfăcut nevoia, dependenţa.

"Suntem ceea ce gândim. Tot ceea ce suntem se naşte o dată cu gândurile noastre. Cu gândurile noastre construim lumea."

(Buddha)

În filmul "What the Bleep Do We Know!?", Amanda (Marlee Matlin) se luptă cu amintiri, anxietate şi o stimă de sine foarte scăzută, ca să nu mai pomenim de mahmureala de după o beţie de pomină. În dimineaţa de după o experienţă dură, se uită în imaginea ei reflectată în oglindă şi, în mijlocul căderii nervoase, are o viziune.

Îşi dă seama că gândurile violente pot afecta chiar structura celulelor din corpul ei.

În ce fel o influenţează gândurile pe Amanda? Ce o face să treacă printr-o cădere nervoasă? Cum reuşeşte ea să depăşească starea în care se urăşte şi să ajungă la cea în care se iubeşte şi în care îşi dă seama că este un om extraordinar?

În ultimii douăzeci şi cinci de ani, domeniile care îmbină cercetarea corpului fizic cu cea a minţii umane s-au extins rapid, aducând noutăţi uimitoare. Cei care le înţeleg vor fi mult în faţa celor care ignoră aceste informaţii.

Vreau să facem ceva foarte important... Esenţial.

Vreau să îţi imaginezi, de azi încolo, de fiecare dată, că atunci când simţi o emoţie, eşti injectat cu un ac şi o seringă, exact ca şi cu un drog.

Emoţiile sunt cele mai puternice droguri din univers; şi nu e nicio metaforă aici.

Emoţiile sunt normale şi sănătoase dar, ca orice drog, provoacă uşor dependenţă. Şi orice dependenţă te face sclav, iar sclavia îţi ucide fiinţa.

Neuroanatomia emoţiilor

Imaginează-ţi hipotalamusul ca o mică inimă care pompează în întreg organismul uman nu sânge, ca inima din piept, ci emoţii. Imaginează-ţi o mini fabrică plasată în creierul uman, care are toate materialele necesare la dispoziţie pentru a construi orice tip de emoţie şi de a trimite această emoţie până la ultima celulă din organismul uman.

O emoţie construită în hipotalamus poartă numele de neurosecreţie peptidică şi este de două feluri:

- de eliberare
- de inhibare.

La ce folosesc hipotalamusul şi emoţiile care se construiesc acolo? Ele sunt însăşi viaţa sau, mai bine zis, o parte foarte importantă a ei. Datorită lor se întâmplă o varietate de lucruri în fiinţa noastră:

- ni se face frică sau suntem curajoşi
- suntem sătui sau ni se face foame
- ne este cald sau frig
- simţim nevoia de a face sex sau simţim lipsa de chef
- ni se face somn sau suntem odihniţi.

Ele controlează secreţia celorlalte glande din organismul uman şi, am putea spune, tot ele ştiu de ce are nevoie corpul nostru. Şi enumerarea poate continua, dar cred că ideea principală e clară.

În hipotalamus se creează neuropeptide care se potrivesc cu toate emoţiile pe care le trăim. Omul este cea mai bogată farmacie din univers.

Astfel avem chimicale pentru tristeţe, victimizare, dorinţă şi toate celelalte emoţii. În momentul în care un eveniment exterior ne dă un motiv să simţim o anumită emoţie, în hipotalamus, aproape instantaneu, se asamblează neuropeptidele care se potrivesc cu emoţia respectivă.

Apoi, ca o avalanşă, aceste neuropeptide circulă prin sânge către FIECARE CELULĂ a corpului nostru.

Fiecare celulă are nişte receptori, nişte tentacule prin care cercetează mediul din jur. Astfel ajung să aibă parte de vitaminele, proteinele şi toate celelalte substanţe necesare organismului.

Bineînţeles, la fel cum vitaminele, proteinele şi celelalte substanţe ajung la celulă, la fel ajung şi neuropeptidele. Care vor transmite mesajul pornit din hipotalamus.

Şi acum vine partea interesantă.

Heroina foloseşte aceeaşi structură chimică precum neuropeptidele pentru a ajunge la celule.

Întrebarea e: dacă poţi fii dependent de heroină, poţi să fii dependent de emoţii?

În ultimul subcapitol din acest capitol îţi voi da exerciţiile şi tehnicile necesare pentru a a-ţi putea folosi creierul în aşa fel încât să poţi învinge propriile dependenţe fie că ele se referă la corpul tău fizic (abuz de substanţe de la băuturi acidulate, până la ţigări, droguri, etc.), sau psihicul tău (dependenţa de anumite emoţii, persoane, etc.).

Vindecând trecutul

Cum e să te gândeşti la gelozie, atracţie sexuală, extaz ca substanţe chimice? Cum e să te gândeşti la emoţiile tale ca la nişte dependenţe?

Este totul pierdut?

În ce situaţii emoţionale te găseşti din nou şi din nou? Câte din lucrurile care ţi se întâmplă s-ar putea să fie programate din trecut? Cum ar fi viaţa ta dacă ai fi o persoană liberă de dependenţe?

Mai ţii minte capitolul trecut?

Dacă gândurile şi emoţiile pot face acele lucruri cu apa, ce pot face cu tine?

Este uşor să te simţi izolat în procesul de vindecare, dar e un proces necesar, iar resursele disponibile sunt foarte numeroase. La sfârşitul acestui capitol îţi voi

oferi câteva din metodele pe care eu le-am folosit pentru a scăpa de problemele mele trecute.

Sper să te ajute, ca să nu mai fii o frunză purtată de valurile emoţiilor.

Exemple

Cunosc o femeie tot timpul nervoasă: pe copiii care se joacă în faţa blocului, pe cheltuielile de la întreţinere, la şedinţa de bloc, etc. Trebuie să îşi satisfacă dependenţa, să îşi ia doza. În momentul în care începe să ţipe, creierul ei eliberează emoţiile de care ea are nevoie şi, după ce şi-a luat doza, îşi poate petrece liniştită ziua.

Cunosc un om care este îndrăgostit de jocurile de noroc. Merge acolo. Nu contează dacă pierde sau câştigă. Vrea să simtă că trăieşte. Bagă banii (în majoritatea cazurilor pierde), apoi se enervează, are acele emoţii contradictorii şi îşi spune: "nu mai am bani", "trebuie să mă las", "nu e bine ce fac"... "acum o săptămână am câştigat". A doua zi este din nou acolo. Nu contează câştigul sau pierderea. Doza de emoţie contează.

O persoană pe care o ştiu trebuie să fie în centrul atenţiei mereu. Dacă nu e, va face ceva. Poate bun. De multe ori se va certa, va strica o situaţie, va face orice doar să se remarce. În fiecare zi, când e într-un grup, trebuie ca pentru o clipă să atragă atenţia. A reuşit asta, şi-a luat doza. Acum totul e în regulă.

Oamenii dependenţi de emoţii sunt periculoşi, pentru că ingineresc situaţii care să îi aducă în situaţia unde îşi pot lua doza. Femeia din exemplul de mai sus va căuta pretext în orice situaţie măruntă ca să aibă ocazia să urle. Bărbatul cu jocurile de noroc va face orice ca să ajungă puţin în preajma locurilor unde are ocazia să joace. Se va supăra pe cineva sau pe o situaţie şi va zice: "îmi bag picioarele în ea de viaţă" şi o să fugă să joace un pic, ca să "îi treacă supărarea". Persoana cu dorinţa de a fi în centrul atenţiei va face tot posibilul să fie remarcată, indiferent de consecinţe.

Pentru astfel de oameni, chiar şi norii de pe cer pot fi un pretext ca să îşi ia doza zilnică din emoţia de care sunt dependenţi.

Emoţiile sunt foarte bune, dependenţa de ele distruge vieţi.

OBICEIURILE

Obiceiurile reprezintă piatra de încercare în viaţa fiecărui om.

În viaţă nu norocul contează, întâmplarea, soarta sau orice alţi factori externi ci OBICEIURILE pe care ţi le formezi.

Blestemul şi binecuvântarea obiceiurilor o reprezintă faptul că nu suntem conştienţi de ele. Atunci când ai un obicei, partea bună e că poţi face automat şi fără efort ceva, dar din păcate e foarte greu să schimbi ceva dacă acel obicei nu te ajută.

Exemplu: conduci maşina. Când ai obiceiul format, ai automatisme. La fel şi sportivul sau muzicianul. Dacă fumezi, ai la fel, automatisme. Când mănânci, la fel.

Dacă nu faci nimic toată ziua sau munceşti zilnic pentru un scop nobil, obiceiurile funcţionează la fel. Diferenţa e că obiceiurile proaste te duc la pierzanie, cele bune la o viaţă minunată.

Pe mine obiceiurile m-au omorât. Nu există bătălie mai mare pe lumea asta pe care am dat-o decât împotriva propriilor mele proaste obiceiuri.

"Cel mai puternic învingător este acela care s-a învins pe sine însuşi."

(Confucius)

Obiceiurile sunt tipare emoţionale de comportament. Cu cât trăieşti o emoţie de mai multe ori, cu atât se creează o legătură în creierul tău care întăreşte şi încurajează comportamentul care aduce acea emoţie. E ca un drog.

Cea mai preţioasă stare în care se poate afla o fiinţă umană este CONŞTIENTĂ. Să devenim conştienţi că ne furăm singuri din calitatea vieţii noastre atunci când petrecem ziua făcând din toate câte puţin şi nimic bine.

Când răspundem la telefon de fiecare dată când sună şi când permitem să fim întrerupţi oricând ne caută cineva la telefon, pe email sau la uşă, DEVENIM SCLAVII celor care ne întrerup pentru că le arătăm că suntem disponibili pentru ei la orice oră şi în orice condiţii.

Să devenim conştienţi că pentru noi toţi ziua are 24 de ore şi avem doar o cantitate limitată de energie şi dacă nu investim cea mai mare parte din timp şi energie în lucrurile care sunt CELE MAI IMPORTANTE pentru noi, să nu plângem când timpul va trece şi noi suntem în situaţii nefericite. Ne-am făcut-o cu mâna noastră pentru că nu am investit timp şi energie acolo unde contează cu adevărat şi nu am construit o viaţă aşa cum ne dorim.

Mergem la lucru să muncim pentru alţii în loc să dăm tot ce avem mai bun pentru a munci pentru noi, ne uităm la filme, mergem la discotecă, tragem beţii şi frecăm menta, stăm în faţa calculatorului şi devenim nişte purcei şi apoi încercam să găsim o scuză pentru situaţia în care ne aflăm.

"Nu e vina mea! Aşa vrea Dumnezeu. Părinţii sunt devină. Soarte e devină şi nu am noroc în viaţă."

Hai să fim serioşi. Se cheamă simplu, LENE, se cheamă COMODITATE şi este o stare în care mult prea mulţi oameni se bălăcesc aşteptând minuni. Să devenim conştienţi de acest lucru este primul pas către o viaţă extraordinară.

Cea mai preţioasă formă de energie pe care fiecare om o are însă într-o doză foarte mică: VOINŢA.

Voinţa este arma cu care lupţi pentru a avea o viaţă mai bună şi este singura ce te poate scoate din mediocritate. Cu toţii primim doar puţină voinţă în fiecare zi însă foarte mulţi oameni o folosesc pentru a se apăra de lucrurile pe care nu le vor în loc să o folosească să atragă în viaţa lor ceea ce vor.

Am studiat cărţi, am studiat DVD-uri şi seminare, am încercat şi experimentat tot ce am putut. M-am trezit să alerg dimineţile la ora 5, am încercat să stau nedormit 48 de ore, am băut câte 2 litri de ceai verde în fiecare seară ca să am ochii ca 2 felinare până dimineaţă, am încercat să mă dresez singur. Am încercat DE TOATE. Am stat de vorbă cu oameni foarte organizaţi şi disciplinaţi şi am încercat să aplic toate învăţămintele lor.

Până la urmă am ajuns la un echilibru între toate acestea astfel încât să am şi o viaţă echilibrată şi să îmi ating scopurile.

Tot ce ai nevoie e să îţi foloseşti voinţa pentru a aplica următorii paşi de acţiune. Paşi de acţiune pe care dacă îi aplici ÎŢI GARANTEZ că vei îndeplini majoritatea visurilor pe care le ai în această viaţă.

Cele mai preţioase resurse mentale pe care noi ca fiinţe umane le avem sunt ATENŢIA ŞI CONCENTRAREA.

Cu ajutorul lor fiinţa umană îşi poate focaliza puterea minţii asupra unui singur lucru şi poate avea rezultate excelente. Astfel, omul a cucerit planeta noastră. Astăzi, atenţia şi concentrarea ne sunt bombardate de televizor, email, telefon mobil, zgomote, imagini, UN POTOP DE INFORMAŢII, iar mintea umană NU ESTE PREGĂTITĂ şi DESTUL DE EVOLUATĂ pentru volumul acesta uriaş de informaţii.

Astfel, în timpul unei zile facem câte puţin din fiecare. Puţină muncă, puţin divertisment, puţină socializare, puţină relaxare, câte puţin din fiecare iar după ani de zile în care faci câte puţin din fiecare şi în mod superficial cu ce te alegi?

CU NIMIC. Ai muncit un pic, ai avut câţiva prieteni şi câteva relaţii, te-ai distrat un pic, ai construit un pic, ai adunat un pic şi vezi că NU AI DEFAPT NIMIC.

Dovadă, pensionarii de azi. Îmi pare rău să o repet cum am făcut-o şi în alte articole. Ştiu sigur că sunt câţiva pensionari care mă citesc şi am conversat cu o parte din ei, însă ăsta este adevărul. De ce nu avem o majoritate de bătrâni fericiţi şi împliniţi cu vieţile lor?

Pentru că în viaţă nu au dat randament în munca pentru pasiunile şi visurile lor. Astăzi, prin toate mijloacele, atenţia şi concentrarea ne sunt furate prin toate metodele posibile. Şi dacă tu nu te autoeduci ca măcar câteva ore pe zi să le petreci atent şi concentrat în munca pentru scopurile şi visurile tale, cu ce te vei alege peste ani?

Jurnal

Se ia un caiet care se cheamă "jurnalul visurilor". Acesta este un element foarte important dacă vrei ca visurile să nu rămâne doar visuri ci să devină şi realitate. Jurnalul visurilor este oglinda perfectă a omului care eşti TU.

Pentru că în jurnal, ai primele 5 până la 10 visuri pe care vrei să le îndeplineşti cel mai repede. În fiecare zi, înainte să te culci deschizi jurnalul şi scrii repede ce ai făcut ÎN ZIUA AIA pentru visul tău.

Dacă după 30 de zile, răspunsul tău la întrebarea "Ce am făcut azi pentru visul meu" este NIMIC, ori nu este un vis pe care îl doreşti cu adevărat, ori eşti un mare mincinos şi TE MINŢI SINGUR că vrei un lucru când defapt nu îl vrei ORI îţi lipeşte energia ca să îţi duci la îndeplinire visul. Nu te pot ajuta dacă nu îţi doreşti cu adevărat un lucru sau dacă te minţi singur.

Dar dacă îţi lipeşte energia, am studiat materiale ale experţilor în productivitate, studii făcute pe sportivi de performanţă şi am să îţi ofer GRATUIT educaţia pentru a fi super productiv în munca pentru visurile tale.

Cele 4 tipuri de energie

(1) Energia fizică: alimentând focul

Energia fizică reprezintă CANTITATEA DE ENERGIE de care dispunem. Fără ea nu putem face nimic şi toate celalalte tipuri de energii se bazează pe ea. Energia fizică o dobândeşti prin:

- nutriţie
- sport

- relaxarea din timpul zilei
- somnul de noapte

(2) Energia emoţională: transformând ameninţarea în provocare

Energia emoţională reprezintă CALITATEA energiei noastre. Poate fi negativă sau pozitivă. Mulţi oameni trăiesc într-o stare permanentă de stres emoţional, cu garda sus, pregătiţi de conflict şi nu realizează că atunci când nu eşti în regulă cu propriile emoţii îţi subminezi grav performanţa.

(3) Energia mentală: concentrare & optimism realist

Să poţi să te gândeşti concentrat doar la un lucru pentru o perioadă de timp, asta e cea mai preţioasă resursă a creierului. Puterea de concentrare. De acum încolo, când citeşti, nu faci nimic altceva. Când faci sport, nu faci nimic altceva. Când lucrezi, închizi tot. De fiecare dată când faci multitasking TE TÂLHĂREŞTI SINGUR. Pentru că în loc să faci la calitate maximă un lucru, acea calitate se distribuie în toate celalalte lucruri pe care le faci; deci rezultă calitate mai slabă la toate.

(4) Energia spirituală: pentru cel care are un motiv să trăiască

Ceea ce faci contează PENTRU TINE. Compară succesul cu tine. "Nu te uita la capra vecinului, căci vei tinde să te consideri mai prejos decât el, iar o astfel de atitudine îţi va afecta puterea de concentrare. Tu eşti tu, el este el, nu concurezi decât cu tine însuţi şi pentru idealurile tale!" De ce nu sunt rezultate?

Toţi avem 168 de ore într-o săptămână. Şi sunt atâtea de făcut!

Cu toţii ştim ce avem de făcut pentru a ne face viaţa mai bună însă nu ne gândim prea des la asta. Aşadar, ca să implementezi un obicei nou în viaţa ta trebuie să scapi de forţa gravitaţională a obiceiurilor proaste.

Durează aproximativ 30 de zile consecutive să scapi de un obicei prost şi să îl acoperi cu unul nou.

Asta a fost vestea bună. Vestea proastă e că nu va fi deloc uşor. Am trăit-o pe pielea mea. Ai nevoie de toată energia voinţei tale concentrată în primele 10 zile ca să scapi de forţa gravitaţională a unui obicei prost.

Aceste zile au 3 perioade. Dacă ştii aceste 3 etape îţi va fi mult mai uşor să mergi până la capăt folosind cele 3 resurse preţioase, CONŞTIENŢA, CONCENTRAREA ŞI VOINŢA şi să nu renunţi înainte de a avea succes (aşa cum fac majoritatea).

Un exemplu care ilustrează perfect cât de greu este să scapi de un obicei prost este dat de metafora rachetei spaţiale. Este nevoie de 87% din întreg combustibilul rachetei, care este consumat în primele 2 minute de la decolare, pentru ca racheta să scape de forţa gravitaţională a pământului.

Voinţa este combustibilul tău şi trebuie să fii EXTREM de hotărât să scapi de un obicei prost şi în acelaşi timp să îţi foloseşti toată puterea voinţei în primele 10 zile pentru a putea scăpa de obiceiurile care îţi aduc suferinţa şi să implementezi obiceiuri care te vor propulsa pe orbita succesului.

Etapa 1: ziua 1 până la 10 – vei întâmpina foarte multe greutăţi în primele 10 zile. Corpul tău, emoţiile tale, logica ta vor încerca să găsească o scuză pentru a nu face zilnic ceea ce e nevoie. Obiceiul vechi te va trage în jos. Majoritatea oamenilor sunt mediocri pentru că le lipeşte puterea voinţei necesară să scape de gravitaţia obiceiurilor proaste. Dacă nu reuşeşti să îţi respecţi noul obicei o zi, totul începe din nou de la ziua 1.

Etapa 2: ziua 11 până la 20 – este doar un pic mai uşor decât în primele zile, acum simţi o senzaţie de rezistenţă în implementarea obiceiului nou. Pur şi simplu vrei să renunţi însă trebuie să faci zilnic ceea ce trebuie privind la rezultatele finale.

Etapa 3: ziua 21 până la 30 – aclimatizarea. Începi să te obişnuieşti cu noul obicei şi încet-încet simţi că devine

mai uşor să faci zilnic acest nou obicei. ATENŢIE: dacă nu îl faci o zi, contorul se resetează şi începi din nou de la 0.

Recomandarea este să implementezi un singur obicei nou la 30 de zile. Astfel în luna 2 vei avea un obicei nou şi începi implementarea celui de-al doilea. În luna 3 vei avea 2 obiceiuri noi şi vei începe implementarea celui de-al treilea şi tot aşa.

Important! Informaţia din acest subcapitol se foloseşte împreună cu materialul "Puterea ta interioară" care se găseşte gratuit pe internet. Este postat de mine pe siteul www.personalitatealfa.com/blog, îl poţi găsi pe Scribd sau la căutarea pe google. Aici e link-ul spre site: http://www.personalitatealfa.com/blog/noul-pdf-gratuit-puterea-ta-interioara/.

În acest pdf ai la dispoziţie tabele gata de scos la imprimantă în care să notezi noile tale obiceiuri, ritualuri de comportament, ai explicaţia completă şi învăţăminte de la sportivii de performanţă despre cum să îţi dezvolţi obiceiurile pozitive care să te facă un campion al vieţii tale.

Cuprinsul "Puterii tale interioare":

1. Motivaţia internă şi misiunea ta
1.1. Motivaţia internă
1.2. Viziunea ta personală
1.3. Mesaje de la cititori
2. Măiestria şi homeostazia
2.1. Măiestria
2.2. Războiul împotriva măiestriei
2.3. Homeostazia
2.4. Mesaje de la cititori
3. Obiceiurile şi ritualurile
3.1. Obiceiurile
3.2. Ritualurile
3.3. Mesaje de la cititori
4. Starea psihologică de nevoie/victimă/scuză. Starea de asertivitate
4.1. Starea psihologică de nevoie

4.2. Starea psihologică de scuză
4.3. Starea psihologică de victimă
4.4. Starea de asertivitate
5. Încheiere

Ai o sumă de obiceiuri bune şi o sumă de obiceiuri proaste proaste. Când tragi linie, ai rezultatele din viaţa ta. De acum încolo de fiecare dată când te trezeşti copleşit de necazuri, suferinţă, lipsuri, gândeşte-te că sunt propriile tale obiceiuri care te trag în jos.

Dacă vrei cu adevărat să începi să ai alte rezultate, încetează să te mai plângi şi începe să îţi faci obiceiuri bune. Foloseşte-ţi tot creierul, umple rezervorul de care ai nevoie.

MINTEA DE TRIB ȘI RECOMPENSA IMEDIATĂ

Inteligența emoțională a fost pentru mine una dintre cele mai mari provocări ale vieții. Am avut o sensibilitate înnăscută, ceea ce poate fi cu 2 tăișuri.

Pe de o parte, o sensibilitate crescută mă ajută să simt mai bine ceea ce simt alți oameni, adică mă ajută decisiv în a fi empatic, deci psiholog.

Pe de altă parte, sensibilitatea crescută mă face să simt mai puternic orice emoție negativă. Gelozia, dezamăgirea, momentele de depresie pe care le-am suferit în adolescență.

Dacă punem peste asta o lipsă de disciplină emoțională în privința alimentației, dependența de jocuri de noroc, acțiuni dictate de propriile toane, nu e greu să ne dăm seama că inteligența emoțională a fost una dintre cele mai importante abilități pe care a trebuit să mi le dezvolt.

Există o trăsătură a inteligenței emoționale care e probabil cheia între succesul uriaș în viață și ratarea completă. Lucrul despre care vreau să vorbim azi și care privește direct orice ființă umană, este NEVOIA DE RECOMPENSĂ IMEDIATĂ.

Primul lucru care îmi vine în minte este dorința mea din copilărie de a fi bogat peste noapte. Mă gândeam în permanență la strategii care să îmi aducă bani rapid. Niciodată nu mă gândeam la cum să fac bani mulți în 5 ani printr-o activitate constantă. Am jucat la loto, pariuri, am sunat la concursuri la televizor, am trimis plicuri prin poștă la tot felul de promoții și apoi făceam tot felul de "combinații" cu telefoane, mobilă veche etc. Orice doar să primesc o recompensă mare și imediată.

Râd când îmi aduc aminte de copilul naiv ce eram, dornic de a face bani.

Din ce observ în jurul meu, nu doar copiii și nu doar eu aveam mentalitatea asta. Este o mentalitate ce o găsim la TOATĂ populația globului. Recompensa imediată face ca

viitorul să fie ţinut ostatic de prezent. Conceptul psihologic de recompensă imediată se referă la ideea că oamenii vor rezultate imediate, ACUM, fără să aştepte deloc.

Concept cheie: mintea de trib

Emoţii la care ne împinge societatea

În urmă cu mii de ani, când oamenii trăiau mult mai greu decât acum şi când speranţa de viaţă era de maximum treizeci de ani, frica avea un rol foarte important: făcea diferenţa între a trăi şi a muri. Dacă mergeai la vânătoare, frica îţi spunea: "Luptă-te cu animalul din faţa ta şi mănâncă-l!" sau "Fugi, ca să nu te mănânce el pe tine!"

"Luptă sau fugi!" – acesta era motto-ul oamenilor de atunci, iar frica era o emoţie foarte utilă.

Problema e că evoluţia omenească se desfăşoară de mii de ani. Şi aşa cum moştenim de la părinţii noştri calităţi fizice şi mentale, le moştenim şi pe cele care ţin de emoţii. Iar părinţii noştri au moştenit aceste lucruri de la părinţii lor – lanţul evoluţiei merge până la "luptă sau fugi". În ultimii două mii de ani, populaţia a crescut de la câteva milioane la peste şase miliarde, dar această perioadă a lăsat puţine urme în moştenirea genetică: avem aproape aceeaşi configuraţie emoţională ca şi strămoşii noştri cei mai îndepărtaţi.

"Omul a trăit treizeci de mii de ani în sălbăticie şi doar o perioadă foarte scurtă în civilizaţie. Complexele arhaice sunt foarte multe şi foarte uşor de activat".

(Carl Gustav Jung)

---

(1) "Recompensa imediată" face ca viitorul să fie ţinut ostatic de prezent. Conceptul psihologic de recom-

pensă imediată se referă la ideea că oamenii vor rezultate imediate, CHIAR ACUM, şi nu vor să aştepte deloc.

Cu mii de ani înainte, în fiecare zi când răsărea soarele, omul trebuia să îşi procure hrană şi să îşi protejeze teritoriul. În fiecare zi. Avea nevoie de rezultate imediate, altfel pierea.

Provocarea pe care o întâmpini este că azi nu mai e nevoie să lupţi pentru supravieţuire în fiecare zi. Ce faci atunci cu timpul liber?

Dacă ai o carte de credit, ca majoritatea americanilor, probabil te duci la cumpărături. Şi cheltuieşti în avans toţi banii, bani care nici măcar nu sunt încă ai tăi.

Dacă poţi să faci credite şi împrumuturi, ca majoritatea românilor, probabil vei profita de ocazie să îţi cumperi tot felul de lucruri pentru care să plăteşti apoi multă vreme după ce obiectele sunt demodate sau nu le mai foloseşti. Iar apoi lucrezi un an sau mai mult ca să plăteşti ceea ce deja ai cumpărat, împins de pornirea aceasta sălbatică şi învechită, numită recompensă imediată.

Gândeşte-te: luni sau ani de muncă pentru a plăti un obiect care îşi pierde rapid valoarea, de care nici măcar nu aveai atâta nevoie, pe cât ai crezut la început...

În S.U.A., la ora actuală, una dintre cele mai mari probleme ale societăţii este achitarea datoriilor de pe cărţile de credit.

Nimeni nu se gândeşte cum să investească sau să înmulţească banii folosind o strategie de cinci ani de zile. Toţi se gândesc că banii pe care îi au acum nu sunt destui ca să cumpere tot ceea ce au nevoie ACUM.

Când am mers prima oară la un sport de contact, vroiam să învăţ toate "schemele tari" în prima săptămână. Antrenorul, care era în sportul respectiv de cincisprezece ani, mi-a zis că va dura câteva luni până să învăţ să stau în echilibru cum trebuie.

Bineînţeles că nu mi-a plăcut sportul ăsta. Toţi noveniţii într-un domeniu vor să înveţe "schemele tari" în prima săptămână. Prima oară e nevoie să îţi creezi o fundaţie, abia apoi să treci la lucruri avansate.

Această goană după recompensa imediată scade calitatea vieţii, în loc să o crească, aşa cum, la prima vedere, ar crede unii oameni.

"PRACTICĂ, PRACTICĂ, PRACTICĂ"

Oamenii au o preferinţă deosebită pentru soluţii rapide: "diete fulger", "zece paşi uşori către un corp de invidiat", învăţarea sensului vieţii în trei capitole sau iluminarea spirituală în două săptămâni.

Gândeşte-te numai la succesul pe care îl au fast-food-urile. De asemenea, sunt apreciate avalanşele de adrenalină sau drogurile, care produc modificări de conştiinţă şi te duc "într-o altă lume". Însă, cu cât este mai sus, cu atât căderea va fi mai dureroasă, şi astfel, când revine la starea iniţială, adevărul va fi greu de suportat.

Toate aceste eforturi de a trăi repede, de a trăi cât mai intens orice moment şi de a-l consuma complet, dacă se poate, contribuie nu numai la un comportament autodistructiv, dar şi la distrugerea ideii de dezvoltare personală a fiinţei umane.

Este greu, pentru cei mai mulţi oameni, să înţeleagă faptul că schimbările de durată necesită antrenament de durată. Viitorul e ţinut ostatic de prezent şi de trecut.

Amintiri neplăcute, datorii (morale sau financiare), dorinţa de a avea rezultate imediate şi de a consuma la maximum orice clipă, de a arde tot combustibilul acum. Iar atunci când ne lăsăm pradă primului instinct, acţionăm mai degrabă ca nişte animale, nu ca nişte oameni.

Îmi place foarte mult să îi asemăn pe oameni cu animalele, pentru că mulţi nu se deosebesc nicicum de acestea, deşi oricare din cei vizaţi s-ar simţi jignit la maximum de remarca mea. Dar, dacă eşti om, atunci, spre deosebire de animal, trebuie să ştii că de trăit, vei trăi tot timpul în viitor, aşa că ar fi bine să îţi construieşti viitorul acum.

Să începi să îţi trăieşti viaţa, să trăieşti clipa, fără să pierzi totuşi din vedere că şi mâine e o zi. Provocarea pe care o avem azi e că nu mai trebuie să luptăm pentru supravieţuire în fiecare zi, însă creierul nostru funcţionează

după acelaşi principiu emoţional al recompensei imediate. Vestea bună e că o astfel de schimbare aduce rezultate magice; şi aici nu vorbesc în metafore.

(2) Teama de a vorbi în public: dacă în urmă cu mii de ani, când oamenii trăiau în triburi de o sută de oameni, te ridicai şi spuneai că nu eşti de acord cu ceva, exista riscul să superi zeii. Toate bolile, atacurile altor triburi sau dezastrele naturale erau puse pe seama zeilor, aşa că, dacă riscai să spui ceva ce ar fi fost altfel decât părerea tribului, erau şanse mari să fii aruncat în prăpastie, ca nu cumva zeii să abată toate nenorocirile posibile asupra tribului.

În urma unui sondaj făcut în SUA pe câteva mii de persoane de ambele sexe, din toate categoriile sociale şi de toate vârstele, a rezultat că cea mai mare frică este frica de a vorbi în public. Frica de moarte s-a clasat abia pe locul doi. Comicul Jerry Seinfeld concluzionează: "Aşadar, la o înmormântare, probabil că preferi să fii în locul mortului, decât în locul celui care trebuie să rostească discursul omagial."

Poate că unii dintre voi consideră rezultatul acestui studiu doar o glumă bună, dar gândeşte-te ce reacţie ai avea dacă mâine ar trebui să rosteşti un discurs în faţa unei audienţe formate din câteva zeci sau sute de persoane...

(3) Teama de sex a femeilor: întreaga idee a societăţii este să controleze. În vremurile cu triburile, femeile trebuiau controlate, pentru că viitorul tribului depindea de ele. Femeile trebuiau să dea naştere copiilor pentru trib, în special războinici care să apere şandramaua mai târziu.

Aşadar, sexualitatea femeilor trebuia controlată într-un mod strict, pentru că nu dorea nimeni ca o femeie din tribul tău să se îndrăgostească de unul din alt trib şi să facă un copil cu el, deci un războinic pentru tribul advers.

Doar recent femeile au putut scăpa de controlul enorm şi presiunea la care au fost supuse mii de ani. Abia când anticoncepţionalele au apărut, femeile au putut face

ce vroiau. Acum o femeie poate creşte singură copii şi poate face sex fără să-şi facă griji. Acum ele nu mai aparţin bărbaţilor.

Totuşi, se poate vedea foarte clar cum mintea de trib încă bântuie în societatea modernă. Încă există ideea că femeile trebuie să tacă şi să meargă la bucătărie, să facă copii, nu să devină milionare sau să aibă idei noi.

Tribul controlează prin frică, reguli şi pedeapsă. Nimic nu pare să se fi schimbat.

Exemplele sunt foarte multe, dar am să mă opresc aici. Ce trebuie reţinut e că tribul are valori sociale, dar ne învaţă frica şi restricţiile. "NU face asta, vei eşua. Nu spune asta, oamenilor nu le va plăcea."

Acum, că am trecut în revistă felul în care emoţiile ne pot face rău (şi cele personale, şi cele ale societăţii), să vedem ce putem face.

Emoţiile sunt bune. Dependenţele de ele sunt rele. Trebuie să ne controlăm dependenţele ca să putem trăi o viaţă împlinită.

Una din marile întrebări este aceasta: oare noi alegem ce emoţii simţim sau ele se întâmplă pur şi simplu, iar noi nu avem nicio putere?

(1) O variantă este că simţi pur şi simplu ce simţi, eşti natural şi autentic când îţi exprimi emoţiile care, aşa cum am spus, sunt însăşi viaţa. Deci nu e nevoie să ne obosim prea mult gândindu-ne la ele.

(2) Altă variantă spune că, dacă ceva ne stimulează, avem un răspuns emoţional la ceea ce ne-a stimulat. În consecinţă, dacă ne schimbăm răspunsul în mod conştient, am reuşit să controlăm emoţia şi nu mai intrăm în situaţii care să ne facă să regretăm mai târziu. Cel puţin ştim că aşa am ales noi, deci ne vom asuma consecinţele, oricare ar fie ele.

(3) Între cele două variante, există una de mijloc, probabil cea mai frecventă: şi anume, că oamenii şi-au pus răspunsul emoţional pe pilot automat şi nici măcar nu încearcă să facă ceva în privinţa emoţiilor, nici măcar nu

se gândesc la ele aşa cum ne gândim noi acum. Astfel, şi-au pierdut puterea asupra propriilor emoţii, ceea ce, pe termen lung, ar putea duce la scăderea calităţii vieţii lor.

Deci, dacă crezi că răspunsul tău emoţional este automat, probabil că vei vedea în viaţa reală cum nu poţi deloc să ai o putere de decizie când vine vorba de emoţii.

Dar dacă ai scăpa de această convingere care te limitează? Dacă ţi-ai da seama că ai o putere asupra emoţiilor tale şi că poţi evita să intri în situaţii care îţi fac rău? Atunci ţi-ai putea domina emoţiile, iar eu personal cred că dominarea emoţiilor nu înseamnă să pierzi savoarea lor, ci să simţi că ai libertatea de alegere şi că eşti o persoană independentă, ceea ce va duce la o mare satisfacţie personală. E un pas fără de care nu poţi fi alfa.

De pe urma neînţelegerii importanţei inteligenţei emoţionale eu personal am suferit cel mai mult.

De ce unii oameni simt în fiecare atom al fiinţei lor că nu-şi urmează visul, abandonându-se într-o viaţă mediocră, în care se încăpăţânează să continue pentru că nu văd nicio altă posibilitate? De ce oameni foarte inteligenţi lucrează pentru oameni mai puţin inteligenţi? De ce aproape întotdeauna pasiunile oamenilor preiau controlul asupra raţiunii lor?

Am convingerea că majoritatea oamenilor au un coeficient de inteligenţă normal, ceea ce este suficient pentru o viaţă încununată de succes. Majoritatea oamenilor au un coeficient de inteligenţă peste 90.

În "Psihologia vârstelor", Anca Munteanu spune că "...la naştere, orice fiinţă umană ce posedă un IQ normal (de cel puţin 90) tezaurizează o potenţialitate creatoare, măcar minimă, pentru un oarecare domeniu..."

Din punctul meu de vedere, până aici totul e cum nu se poate mai bine. Şi acum mă întreb: cum se face că la matematică trebuia să muncesc foarte mult ca să obţin rezultate care pentru unii dintre colegii mei erau floare la ureche? Cum se face că, oricât de mult m-am străduit, am avut probleme când a venit timpul să mă ridic la acelaşi

nivel cu cei consideraţi buni la calculatoare? Cum se face că toţi bărbaţii din familia mea au fugit de lucruri tehnice ca dracu' de tămâie? Cum se face că am insistat cu matematica şi calculatoarele, ignorând faptul că rezultate bune am avut întotdeauna doar la ştiinţele umaniste?

La fiecare om este dezvoltată mai mult ori emisfera stângă, ori cea dreaptă a creierului.

Funcţiile emisferei stângi:

- logica
- orientarea spre detalii
- orientarea spre acţiune ("faptele contează")
- cuvintele şi limbajul
- prezentul şi trecutul
- matematica şi ştiinţele exacte
- înţelegerea
- percepţia
- bazarea pe realitate
- formarea strategiilor
- teoria
- siguranţa

Funcţiile emisferei drepte:

- folosirea sentimentelor
- privirea globală ("big picture")
- imaginaţia
- simboluri şi imagini
- prezentul şi viitorul
- ştiinţe umaniste (filozofie, psihologie, filologie, religie)
- intuiţia
- credinţa
- aprecierea spaţiului
- fanteziile
- idealurile
- creativitatea
- practica
- asumarea riscurilor.

"Principala problemă este că aparent avem două feluri diferite de gândire – verbal şi nonverbal – reprezentate

mai degrabă separat în cele două emisfere ale creierului, iar sistemul nostru educaţional, la fel ca şi ştiinţa în general, tinde să neglijeze forma nonverbală a intelectului. Dacă tragem o linie, trebuie să spunem că societatea modernă tinde să discrimineze partea dreaptă a creierului." (Roger Sperry, câştigător al premiului Nobel în 1981)

Personalitatea se formează ca rezultat al gradului cu care părţile creierului (stânga şi dreapta) interacţionează (sau - în unele cazuri - nu interacţionează). Simplificând lucrurile, putem găsi uşor pe cei de "emisferă stângă", care sunt posesorii unei gândiri analitice şi ordonate, şi pe idealiştii şi visătorii care au mai dezvoltată partea dreaptă.

Chiar dacă ştim bine că viaţa de zi cu zi şi activităţile mărunte, dar necesare, care ne mănâncă tot timpul, nu prea vor să ne lase, idealul este să dăm de lucru ambelor emisfere.

Majoritatea copiilor sunt clasificaţi ca foarte creativi (partea dreaptă) înainte să meargă la şcoală. Dar, pentru că sistemul nostru educaţional îi favorizează pe copiii cu rezultate bune la învăţătură mai mult decât pe cei creativi, pentru că se pune accent mult mai mult pe memorarea informaţiilor (cel mai adesea "tocit" este cuvântul care descrie cel mai bine situaţia), pe matematică, logică şi limbaj, decât pe activităţi creative, la vârsta de opt ani doar 10% din copii mai sunt consideraţi cu o creativitate ridicată. La vârsta adultă, acest procent se reduce la 2%.

"Mintea creativă e un dar sacru; mintea raţională e un servitor de încredere. Noi am creat o societate care onorează servitorul şi l-a uitat pe cel dăruit."

(Albert Einstein)

De ce ambele emisfere au o importanţă vitală pentru dezvoltarea personalităţii?

Ai auzit de şcoală şi de educaţie? Partea stângă primeşte de lucru aproape în exclusivitate în şcoli. Tot ce e teorie este ordonat şi prelucrat în emisfera stângă. Tot ce citim în cărţi intră în rezervorul din partea stângă.

Educaţia ne ajută să ne concentrăm pe ceea ce vrem şi să rămânem concentraţi până când obţinem ceea ce vrem.

Dar de şcoala vieţii ai auzit? Tot ce înseamnă experienţă de viaţă se află în partea dreaptă. Rezervorul din dreapta se umple cu alt fel de informaţii, mai flexibile, de viitor. Şcoala vieţii te ajută să iei tot ce ai învăţat teoretic şi să foloseşti în viaţa reală creativitatea şi emoţiile părţii drepte, pentru a-ţi atinge scopurile.

Şcoala vieţii ne ajută să vedem că sunt mai multe căi prin care putem obţine ceea ce vrem. Dacă nu ai educaţie, s-ar putea să te pierzi pe drumul către scopul tău. Cărţile şi teoria sunt jumătate din ecuaţie.

Dacă nu ai experienţa trăită în lumea reală (partea dreaptă), o să te dai cu capul de pereţi de ce nu funcţionează ceea ce ai învăţat teoretic. Aceasta este a doua parte a ecuaţiei.

Soluţia? Pentru o personalitate completă, trebuie să dai de lucru ambelor emisfere. Cine spune că teoria fără practică este nulă are dreptate. La fel cum are dreptate persoana care spune că practica fără o teorie sănătoasă înseamnă amatorism.

Dacă vrei să fii o persoană extraordinară, va trebui să fii o persoană profesionistă în crearea atracţiei sexuale, în iubire, în câştigarea banilor, în dezvoltarea personalităţii şi în orice vrei tu.

Asta înseamnă o teorie bună şi o practică permanentă.

Dacă îţi găseşti vocaţia în viaţă, durează – după părerea mea – între doi şi patru ani să fii bun în acel domeniu şi între cinci şi zece ani să poţi face parte dintre cei mai buni. Aşa că nu îmi pasă ce îţi place să faci; dacă îţi place să prinzi fluturi, e perfect. Poţi să studiezi fluturii şi să faci bani prinzând şi vânzând colecţii de fluturi. Sau să devii un

fel de Steve Irwin al fluturilor. Poţi avea chiar şi o emisiune pe Animal Planet: "Ixulescu, vânătorul de fluturi".

Secretul e să faci ce îţi place – şi asta e prima regulă a fericirii şi a succesului: să reuşeşti să faci ce îţi place într-o lume care te obligă să faci numai ce nu-ţi place.

Ce e de făcut atunci?

Primul as ar fi să începi să te documentezi despre inteligenţa emoţională, dacă nu ai făcut-o deja.

Ca să îţi poţi educa o trăsătură de personalitate e important să devii conştient de cum se manifestă ea în cazul tău particular. Nu uita că Google e prietenul tău şi dacă tastezi Inteligenţă Emoţională vei găsi foarte multe resurse gratuite despre care poţi să citeşti chiar acum.

Apoi îţi poţi testa nivelul actual de inteligenţă şi maturitate emoţională. Există 2 teste pe forumul nostru, unul postat de mine şi unul de Valyhunter.

Primul e pentru maturitate emoţională şi poate fi făcut aici: http://personalitatealfa.com/forum/index.php?/topic/6-masoara-ti-maturitatea-emotionala/. Cel de-al doilea e de inteligenţă emoţională şi poate fi făcut aici: http://personalitatealfa.com/forum/index.php?/topic/73-test-inteligenta-emotionala/.

Inteligenţa emoţională este educabilă şi chiar uşor, poate cel mai uşor dintre toate trăsăturile de personalitate. E nevoie doar să VREI.

Evident, unii dintre noi vor rămâne la fel şi vor spune că dezvoltarea inteligenţei emoţionale nu e o prioritate acum pentru ei. Prea prinşi de mrejele recompensei imediate vor spune că acum au nevoie urgent de alte lucruri:

- mâncare
- cumpărături
- ţigări, jocuri, orice vicii
- sex
- credite

Din păcate pentru ei, tocmai lipsa de inteligenţă emoţională îi va împiedica să obţină satisfacţie şi acele lucruri pe care şi le doresc.

Am un cunoscut pe care îl urmăresc de ceva vreme. Este un spectacol să îl urmăreşti. Îi explici şi îi arăţi EXACT ce să facă pentru a obţine rezultatul dorit însă el nu se poate abţine să facă cum îi dictează lui emoţia de moment.

Şi EŞUEAZĂ.

Şi e resemnat. Şi îi arăţi şi îi explici din NOU. Şi iarăşi eşuează pentru că emoţia de moment l-a făcut să acţioneze altfel decât ŞTIE ŞI EL CĂ E BINE. Nu fi unul din aceşti oameni, care îşi distrug de mai multe ori pe zi orice şansă de a avea cu adevărat succes. Financiar, relaţional, vocaţional. Fă o investiţie în educaţia ta.

Lao Tse zice "Cel care se cucereşte pe sine este puternic" iar noi nu cred că putem decât să îi dăm dreptate.

Alte lucruri pe care le putem face pentru a creşte şansele de reuşită şi a dobândi inteligenţa emoţională:

- să învăţăm să devenim adulţi şi să ne asumăm responsabilitatea 100%
- să ne creăm realitatea
- să ne schimbăm identitatea şi să asociem cu persoana noastră doar succesul şi oamenii de calitate; să setăm condiţiile ca să câştigăm
- să ne setăm mintea, prin afirmaţii pozitive şi să ne fabricăm optimismul
- să învăţăm despre emoţii şi psihologie: cum ne autominţim, ce este autosabotajul
- mecanismul justiţiei

- să nu căutăm fericirea, care este o emoţie de moment ci să căutăm împlinirea, care este o stare de spirit permanentă
- să învăţăm să creăm legături sănătoase cu fiinţele umane din jurul nostru
- să ne preocupăm de forma noastră fizică şi de sănătatea noastră
- să oferim iubire necondiţionată
- să educăm copiii şi tinerii din jurul nostru chiar dacă şi noi suntem tineri
- să creăm valoare pentru vieţile altor oameni
- să îndrăgim arta şi creaţia de orice fel
- să ne dezvoltăm abilităţi în domeniile în care avem talente înnăscute

Fă o declaraţie cu misiunea ta personală privind felul în care vei face lumea mai bună.

Cum anume vei oferi valoare oamenilor din jur pentru munca ta? Cum vei fi cunoscut la sfârşitul vieţii tale? Ce realizări vei avea? Cum arată echipa alături de care vei lucra să îţi atingi scopurile?

Acum vreau să mai lămuresc un lucru. Multă lume mă întreabă despre testele de inteligenţă; testele IQ sunt la toate colţurile şi în toate revistele.

În primul rând, un test de inteligenţă real e foarte complex şi durează mai multe ore, timp în care nu eşti supus doar unor probe de perspicacitate, ci şi unor teste medicale specifice. Şi să nu uităm că mulţi oameni ies bine la aceste teste, însă, când sunt puşi în faţa unei situaţii reale care cere tocmai inteligenţă, dau greş. Apoi, dacă despre inteligenţa raţională se ştie şi se experimentează de peste o sută de ani, despre coeficientul emoţional, EQ, se ştie de zece ani. Testul de inteligenţă reprezintă MAXIMUM 30% din evaluarea unui om. Niciun test nu este suficient de complex ca să poată cuprinde mintea şi personalitatea omului în întregime.

Acum, că am lămurit această problemă, să trecem la următoarea mare durere legată de inteligenţa emoţională.

În cartea "Inteligenţa emoţională" a lui David Goleman se găseşte următoarea povestire despre un experiment:

Unui grup de copii de patru ani li s-a spus: "Aveţi în faţă câte o prăjitură. Eu plec şi mă întorc peste o jumătate de oră. Dacă nu mâncaţi prăjitura până mă întorc, mai primiţi una şi veţi mânca două prăjituri. Dacă o mâncaţi, rămâneţi doar cu cea mâncată." Sigur, acest test este o provocare pentru un copil de patru ani, acest univers al luptei dintre tentaţie şi interdicţie. În funcţie de ce alege copilul, acest test spune foarte multe despre cum se va purta în adolescenţă şi la vârsta adultă. El oferă nu numai o interpretare a caracterului, ci şi a întregului drum pe care îl va avea, probabil, în viaţă.

Studiul i-a urmărit pe aceşti copii de la patru ani până la terminarea liceului. Diferenţa socială între cei care au înşfăcat prăjitura şi cei care au avut răbdare a fost enormă. Cei care au avut răbdare au devenit adolescenţi foarte competenţi din punct de vedere social: erau eficienţi, siguri pe ei, adaptabili. Cei care au înşfăcat prăjitura aveau o serie de probleme. Erau timizi, încăpăţânaţi, indecişi, se considerau nedemni şi nu aveau deloc încredere în forţele lor.

Experimentul acesta a fost repetat în Columbia. De de asta filmat cu camera ascunsă. Rezultatele au fost aceleaşi. Există un material de 10 minute foarte amuzant pe TEDTalks, tradus şi în română cu aceşti copii filmaţi în timp ce rămân singuri cu prăjiturica. Este foarte amuzant de observat cum unii înghit imediat prăjitura când experimentatorul a ieşit pe uşă iar alţii, mult mai puţini, trec prin adevărate chinuri pentru a se abţine.

Dacă un copil de patru ani înşfacă o prăjitură, nu e o crimă. În adolescenţă, dacă te repezi la tentaţiile din jur - care sunt multe - iar mintea tânără nu le face faţă, cu ajutorul unei familii iubitoare şi înţelegătoare şi a unor prie-

teni adevăraţi, poţi să treci peste momentele astea şi să rămâi cu nişte amintiri distractive.

Dar ce te faci când treci de douăzeci de ani şi tu tot nu te poţi abţine niciodată şi tot timpul vrei să înşfaci tot ce îţi iese în cale, fără să poţi rezista impulsurilor? Când prăjitura se transformă în alte lucruri nu la fel de nevinovate?

Ce te faci dacă niciodată nu poţi amâna răsplata şi vrei totul ACUM?

Ce te faci dacă ţi se întâmplă des să cedezi nervos, eşti încăpăţânat şi indecis, eşti timid, te crezi nedemn şi fără încredere în forţele tale, cazi uşor pradă geloziei sau invidiei?

Ce vei face? Probabil vei face ce-am făcut şi eu. Şi eu am fost un obsedat al jocurilor de noroc... Şi asta, la paisprezece ani. Şi eu aş fi mâncat prăjitura în prima clipă şi, probabil, şi pe cea a celorlalţi copii.

Am fost şi timid şi fără încredere în forţele mele, mă enerva orice şi nu puteam să-mi stăpânesc emoţiile.

Mulţi oameni amestecă IQ-ul şi EQ-ul, dar ele sunt entităţi separate. În rândurile de mai sus cred că am reuşit să răspund la întrebarea "De ce oameni cu IQ de 160 lucrează pentru oameni cu IQ de 120?". Ei bine, EQ-ul face diferenţa.

Până la un anumit punct fiecare om are o inteligenţă raţională şi una emoţională. Şi totuşi, dintre cele două, inteligenţa emoţională adaugă mult mai multe calităţi care ne ajută să fim oameni.

Aspectul esenţial al EQ-ului este să te înţelegi pe tine însuţi, să-ţi înţelegi scopurile, intenţiile, răspunsurile la provocări, comportamentul; în acelaşi timp, să-i înţelegi şi pe ceilalţi, să le înţelegi stările şi sentimentele.

Singurul mod în care te poţi bucura de succes adevărat şi în care îţi poţi atinge visurile, este să renunţi la ce îţi dictează creierul de maimuţă, adică recompensa imediată, şi să începi să îţi foloseşti creierul de om, raţiunea, şi să înveţi să amâni recompensa. E singura cale. Şi este dovedit ştiinţific.

Când ne uităm un pic mai bine la diferenţe, parcă recompensa asta imediată devine un lucru de maximă importanţă ÎN ACEST MOMENT pentru fiecare dintre noi.

DISCIPLINA EMOȚIONALĂ ÎNCEPE CU TEMPLUL SUFLETULUI TĂU

"E mai bine să te cucereşti pe tine însuţi decât să câştigi o mie de bătălii. Această victorie nu îţi poate fi luată nici de demoni nici de îngeri, nici de răi sau iad."

(Gautama Siddharta)

Nu am cuvinte să pot spune cât de importante sunt alimentaţia şi sportul în viaţa noastră.

Nu vreau să încep să enumăr beneficii pentru că îmi ia pagini întregi. Trebuie doar să ştii că atunci când faci sport şi mănânci sănătos, nu doar corpul beneficiază ci prin corp şi creierul şi apoi spiritul.

Pentru că dacă faci sport şi mănânci sănătos, organismul secretă substanţe care te fac să fii în formă, să ai energie zilnică cu mult mai mare decât a persoanelor care neglijează acest aspect şi deci poţi avea rezultate în viaţă mult mai bune. Te ajută să ai un tonus fizic şi psihic excelent.

Dacă nu te ocupi de sport şi alimentaţie, atunci toată povara revine creierului care trebuie să facă un efort suplimentar pentru a menţine întreg organismul în formă.

Pe plan emoţional, după câteva zeci de minute de sport, toate emoţiile negative se scurg parcă odată cu transpiraţia.

Amânarea, lenea, gelozia, temerile parcă toate sunt departe şi rămân doar emoţiile pozitive, ambiţia, spiritul de iniţiativă.

Unii spun că trupul este închisoare pentru suflet şi ca la moarte sufletul părăseşte corpul, astfel fiind eliberat.

Unii spun că trupul este un templu pentru suflet şi că felul în care îţi îngrijeşti acest templu arăta felul în care îţi onorezi propria fiinţă.

Corpul tău ce este pentru tine? Închisoare sau templu?

Mie îmi plac cărţile. Îmi place la şcoală. Tot timpul mi-a plăcut. Aşa cum spunea cu mult umor Sir Ken Robinson, sunt mulţi oameni care îşi folosesc corpurile ca mijloc de transport pentru capetele lor, şi atât.

Ai un corp întreg, este al tău, şi el te face să fii ceea ce eşti. Aşadar, prima şi cea mai importantă victorie este asupra ta.

În acest subcapitol pur şi simplu ne dezbrăcam în pielea goală şi ne uitam într-o oglindă. Ce vedem? Ăsta e este adevărul gol goluţ, pur şi simplu.

Ce vezi în oglinda este suma corectă a vieţii tale trăite până azi. Se adeveresc proverbele "eşti ceea ce mănânci", "Mens sana în corpore sano".

Hai să lămurim un lucru.

Dacă aspiri la succes în această viaţă, dacă nu eşti mulţumit de ce vezi în oglindă, poţi să uiţi succesul. Poate pare dur, însă asta este adevărul. Şi am să îţi dovedesc.

În piramida lui Maslow, nevoile noastre fiziologice sunt pe primul loc. Mâncatul, sexul, sănătatea fizică. Dacă nu le avem pe astea nu putem accesa nevoile superioare.

Dacă vrei ORICE altceva de la nevoile superioare, trebuie să stăpâneşti bine prima treaptă. Toată viaţa noastră o trăim având obiceiuri în tot cea ce facem.

90% din comportamentele noastre zilnice sunt inconştiente şi dictate de obiceiuri şi rutină.

Acum, dacă ai obiceiuri proaste în privinţa mâncării, sportului şi a sexului eu pot să bag mâna în foc, cu reputaţia mea de viitor cel mai bun psiholog din lume, că nu poţi avea obiceiuri bune în treptele superioare ale nevoilor. Adică în securitate, în familie şi iubire, în statutul social şi dobândirea de avere materiale, în spiritualitate. Dacă sari o treaptă aceasta nu te iartă şi dacă încă nu te-

am convins, acum chiar că am să îţi fac o demonstraţie simplă.

Să presupunem că totul în viaţa ta merge excelent. Iubire, afaceri, cunoşti gloria întregii lumi.

Ai un singur defect: mănânci aiurea. Să zicem prea mult fastfood. Astfel creşti riscul afecţiunilor cardiovasculare. La ce îţi folosesc toate celalalte domenii perfecte din viaţa ta când ori tragi după ţine boala ori mori de infarct sau comoţie cerebrală? Când bunicul meu a murit, la 83 de ani, după 2 săptămâni în care a suferit o comoţie şi a stat paralizat la pat, infirmierul care mă ajuta să duc targa sus în apartament unde bunicul meu urma să îşi petreacă ultimele zile din viaţă, mi-a spus simplu: "Majoritatea oamenilor, mult mai tineri ca bunicul tău, mor astăzi din cauza mâncării. Prea multă grăsime, prea multă sare sau prea mult dulce." Infirmierul era un băiat tânăr care a văzut multe cazuri de genul ăsta.

Să luăm acum alt domeniu. Atracţia sexuală. Să presupunem că eşti supraponderal din cauza mâncării. Nu eşti atrăgător. Asta generează o suită de emoţii negative, depresie, stimă de sine scăzută, etc. Cum o să fii fericit în viaţă când totul merge perfect dar viaţa ta sexuală, relaţiile, iubirea sunt inexistente? Vreau să îl văd şi eu pe omul lipsit de iubire care plezneşte de fericire.

Să zicem că nu faci sport. La fel, mâncatul se va depune, va avea efect şi asupra sănătăţii şi asupra vieţii sexuale şi a iubirii. Depresie, nevroze, emoţii negative.

Să zicem că viaţa sexuală e praf. De obicei trebuie să suplinim lipsa de împlinire sufletească prin mâncare. Trebuie să avem şi noi un viciu nu?

Avem triunghiul alimentaţie-sex-sport.

Oricare din ele în care nu avem obiceiuri bune va afecta cu siguranţă celalalte 2, iar tot acest triunghi va afecta întreaga piramidă a nevoilor.

Dacă fundaţia piramidei nu e solidă, se va prăbuşi totul sub tine.

Aşadar, PRIMA regulă pentru succesul în viaţă este sănătatea fizică, psihică şi emoţională. Şi asta se obţine prin alimentaţie, odihnă şi sport.

M-am gândit să scriu un capitol întreg doar despre subiectul acesta, dar cred că am reuşit să explic ceea ce vreau să spun în câteva fraze.

Foarte mulţi oameni neglijează valoarea activităţii fizice. Doar când ai terminat o activitate fizică intensă îţi poţi da seama ce valoare imensă are sportul. Dar mulţi uită ce bine s-au simţit în acea clipă, nici nu realizează că tocmai au avut parte de acea relaxare după un efort intens care îţi dă ocazia să faci o pauză, să îţi domini total orice emoţie şi să iei decizii sănătoase.

Sportul satisface multe nevoi.

Mulţi oameni participă la o activitate sportivă ca să se distreze şi să cunoască alţi oameni. Copiii de la bloc îşi fac prieteni bătând mingea pe străzile cartierului, iar elevii de liceu şi studenţii se adună în echipă ca să se bucure de viaţa socială pe care o poate oferi o asemenea împrejurare. Dar cel mai important lucru pe care îl satisface sportul este nevoia de activitate fizică. Pentru ca mintea să funcţioneze în armonie cu corpul, trebuie să faci sport. Nu scrie niciunde că trebuie să practici sport de performanţă, că trebuie să-ţi dai duhul pe teren, dar o dată pe săptămână măcar trebuie să faci un sport, cât să te menţii într-o formă fizică acceptabilă.

Nu face greşeala să duci o viaţă sedentară, pentru că asta e o cale sigură să ajungi într-o stare proastă.

Alege sportul în funcţie de nevoile şi de posibilităţile tale. Dacă nu ai aproape de casă un loc în care poţi practica un sport, atunci aleargă în zona în care locuieşti. Alergatul e printre cele mai simple şi mai eficiente lucruri; îţi ia o oră cu tot cu schimbatul hainelor şi cu duş. Dacă eşti o persoană mai agresivă, mergi la un sport de contact, dar strânge-ţi şi nişte bani pentru oasele rupte. Dacă eşti mai paşnic, mergi la tenis de masă, dar ai grijă să nu înghiţi mingea. Dacă îţi place sportul în echipă, aşteaptă-te să se

găsească unul care e mai slab, dar ţipă tot timpul la tine când faci şi tu o greşeală. Nu lua nimic personal şi ai grijă să te simţi tu bine. Dacă nu ai foarte multă încredere în tine, poţi să o pierzi şi pe aia pe care o ai dacă dai peste "urlători". Cel mai bine e să mai aduci o minge numai pentru oamenii de genul ăsta, să se joace ei singuri, iar restul să joace în echipă.

Însă între om şi sport se ridică un obstacol mare. Nu lipsa de timp sau de bani sau orice altă scuză specifică unui muppet. LENEA ŞI COMODITATEA.

Nu o dată am preferat să dorm, în loc să îmi bag un prosop şi haine de schimb în ghiozdan şi să ies pe uşă.

Dar de fiecare dată când eram prins în activitatea sportivă, oricare ar fi fost ea, mă bucuram pentru inspiraţia pe care am avut-o să îmi înving lenea. Şi încet, în timp, lenea pe care o simţeam înainte de a începe activitatea fizică a fost învinsă de starea excelentă în care mă aflam la sfârşitul activităţii.

A ajuns să îmi placă mai mult cum mă simţeam după ce făceam sport decât cum mă simţeam înainte de a mă ridica din pat. Şi astfel mi-am educat un obicei.

Asta e povestea mea despre cum mi-am învins lenea în ceea ce priveşte sportul.

Pentru unii e mai uşor şi mai natural să facă sport, pentru alţii mai greu. Dar oricare este povestea ta, trebuie să faci sport, pentru că oricâtă minte ai avea, atâta timp cât eşti alături de ceilalţi oameni pe acest pământ, ai mare nevoie de un corp care să te ajute şi mai ales ai nevoie de acea pauză. Trebuie să îţi consumi emoţiile şi energia pentru a intra în acea pauză, unde vei găsi răspunsul la întrebările şi problemele care înainte păreau că te sufocă.

Dacă nu te-am convins în aceste rânduri, am să îţi spun că nimănui nu-i pasă de tine, decât ţie. Întrebarea e: ce fel de persoană vrei să fii?

Alfa sau muppet?

Nu uita că fiecare doarme cum îşi aşterne.

Ne agresăm corpul, atunci când:

- mâncăm în exces
- mâncăm lucruri despre care ştim că nu ne fac bine
- nu ne respectăm regimul de viaţă
- spunem că vom face exerciţii fizice, dar nu ne ţinem de cuvânt
- nu ne facem destul timp pentru odihnă şi recreere
- ne auto-abuzăm prin ţigări, alcool sau droguri
- ne criticăm atunci când ne privim în oglindă
- suntem mai atenţi la defectele pe care le avem decât la frumuseţea noastră
- acceptăm să fim atât de ocupaţi, încât să nu putem simţi semnalele trimise de corpul nostru
- ascultăm dialogurile interne de dispreţ de sine.

Dacă nu poţi învinge obiceiurile proaste şi să le implementezi pe cele bune în aceste domenii primare, nu are rost să te chinui cu celelalte. Vei avea parte de satisfacţie în nevoile superioare doar parţial şi temporar, până când unul din obiceiurile proaste din fundaţie îţi va veni de hac.

Imaginează-ţi ce plăcut e să ai totul şi apoi o problemă de sănătate să te lovească. Sau o depresie. Nu e plăcut deloc. Îţi distruge calitatea vieţii. Aşa că lucrează la fundaţie.

Acum, vreau să îţi prezint câţiva paşi de acţiune pe care Vaida Bogdan a decis să îi împărtăşească în acest subcapitol. Bogdan este unul dintre cei mai buni "coach" pe care îi ştiu. Spun asta pentru că deşi ştiam tot ce trebuie să fac să am o viaţă sănătoasă, nu implementam aşa bine cum mi-aş fi dorit.

Până a apărut Bogdan cu listele de dietă şi pentru reguli sportive, care m-au dus la un alt nivel. De aceea l-am rugat să îmi scrie câţiva paşi de acţiune pentru cititorii mei.

SPORT

Problema principală care o avem cu sportul nu e că nu am vrea să facem ci e lipsa noastră de timp!

Problema cu timpul e problema secolului nostru și lumea lucrează din ce în ce mai eficient în domeniile în care nu trebuie. Trebuie să avem o decizie motivată intern asupra lucrului care e prioritar: sportul sau serialul de la TV, să lucrăm până noaptea în drumul nostru spre impotență sau să stabilim noi limitele și, dacă condițiile nu ne permit, să schimbăm condițiile!

M-am apucat de sală (care e la 20 de minute de mine) de un an de zile. Problemă: 2x20 minute drumul, 20 minute pregătire echipament & după: duș și împachetat, 2x5 minute minim încălzirea ne dă un total frumos de o oră și 10 minute pierdute nefăcând sport. Mai adăugăm 40 de minute de sală efectiv și am pierdut aproape 2 ore din zi (pe care le alocăm dimineața, înainte de servici pentru ca să mă pot ține de ele și ca să am o viață socială în rest). Eu am făcut așa:

- am căutat cea mai bună alternativă la sală: home gym (făcut exerciții acasă)
- am găsit programul potrivit pentru a lucra acasă: P90 (comandat ieftin de pe eBay)
- mi-am găsit și un partener: Pera Novacovici ☺ (acum va fi un concurs între noi, pentru că dacă unul se lasă celălalt sigur va avea un zâmbet larg)
- urmează: program de sport zilnic, o oră înainte de servici
- am să-mi notez progresul și sigur ne vom auzi într-un bootcamp cu un seminar pe nutriție și sport

SFATURI

- 45 de minute de sală sunt suficiente (deși poți să lucrezi intensiv și în 20)
- pentru slăbit recomand alergat, 20 de minute de intervale
- dacă nu vreți home gym folosiți programul Body for Life, am avut rezultate cu el înainte să trec pe home. (Body for life e un program pe care îl puteți primi dacă intrați pe forum la Personalitate alfa și îl cereți acolo)

- întreabă lumea de acolo tot ce nu înțelegi, dacă ți-e rușine sau nu vrei să fii prea insistent mergi cu pix și foaie (eu aveam!), adună-ți întrebările, du-te la tipul/tipa cu corpul cel mai frumos de acolo și întreabă.
- dacă nu simți că te arde nu faci suficient de intens.

Până atunci, îmi voi nota progresul pe http://coach.vaidabogdan.com/search/label/fitness

ALIMENTAȚIE

Când eram la facultate am trecut prin epoca shawormei și a nopților nedormite. După câteva luni de distracție, stresiune și nesomn rezultatul nu s-a lăsat așteptat: burtă! Mare, frumoasă, de om bogat... bogat în grăsi-me.

Nu-mi place să-mi las lucrurile nerezolvate așa că m-am apucat de treabă. Am căutat o dietă trecând peste prostiile din reviste și de la TV. Ceva ce e distribuit din plăcere și care s-o înțeleg bine. Am dat de Hacker's Diet. După primele 10 pagini mi-am dat seama. Era pentru mine! Explică logic (matematic) procesul de slăbire, cum, de ce, cu ce unelte.

Zis și făcut, mă apuc de ea.

Supriză! Stau în cămin, nu pot să-mi gătesc, mânca-rea din complexul studențesc e în mare parte Fast Food. Ce mă fac? Am urmat pașii de mai jos. Așa am reușit în numai 2 luni, să slăbesc 10 kilograme.

- alege dieta (în cazul meu Hacker's Diet)
- pregătește uneltele (un cântar pe care-l foloseam zilnic + un fișier unde mi-am notat caloriile de la toate fast-food-urile din complex: https://spreadsheets.google.com/ccc?key=0AmfYiUCRpxnycllNUHhKVzNnVkZHZnFEOThZdURlblE&hl=en)
- notează-ți kilogramele zilnic, observă-ți progresul!
- slăbește!
- nu te lăsa! Succesul aduce succes! Dacă vei duce un lucru la bun sfârșit vei fi motivat să-l duci și pe următorul.

Câteva sfaturi (specifice dietei care am urmat-o):

- 1 măr și 2 pahare de apă înainte de mâncare te ajută să mănânci mai puțin
- lasă-te de masă cât mai ai senzația de foame, sațietatea vine după 20 de minute
- la prânz mănâncă jumătate din cât ai pe masă
- observă rezultatele pe săptămână, nu pe zi
- dacă nu ai slăbit într-o săptămână corectează-te: mănâncă mai puțin și mai des, bea multă apă, mănâncă o supă înainte de fiecare mâncare să-ți umple burta

Uite și rezultatele mele:

- am avut 71 kg înainte să încep să notez
- 7/10/2007: 69.2 kg
- 13/10/2007: 67.4 kg
- 22/10/2007: 66.0 kg
- 31/10/2007: 65.0 kg
- 26/11/2007: 61.8 kg
- final: 61 kg pe decembrie

Mai multe informații despre rezultatele mele le ai pe: http://coach.vaidabogdan.com/search/label/diet

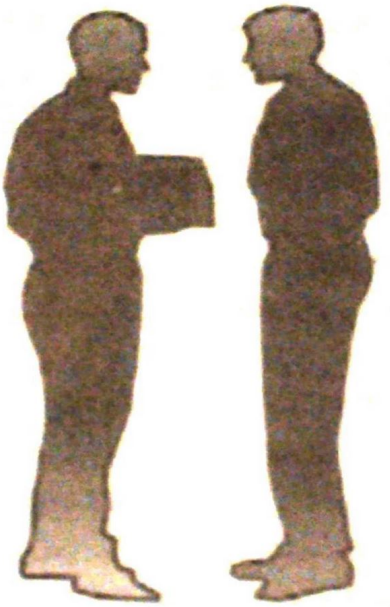
Aceştia au fost paşii de acţiune recomandaţi de Bogdan. Din experienţa mea îţi spun că orice schimbare bruscă şi radicală în viaţa ta poate avea mai mult efecte negative decât pozitive.

Începe cu paşi mici dar siguri. Foloseşte-te de ce ai învăţat în capitolul despre obiceiuri şi deasemenea ce ai învăţat în acest subcapitol.

Nu uita că fundaţia e formată din corpul tău fizic şi pe ea se sprijină tot succesul tău în această viaţă pământească.

Îţi doresc mult succes!

COMUNICAREA



FUNDAMENTELE COMUNICĂRII ÎNTRE OAMENI

Ca de obicei, puţină filozofie.

Trebuie să ştii de la început că în viaţă trei lucruri nu le mai poţi întoarce înapoi: un cuvânt, trecutul, o oportunitate pierdută.

Ai grijă ce spui şi, înainte să începi să vorbeşti, aduţi aminte că şi mediocrele filme poliţiste americane te învaţă ceva ce ar fi bine să ţii minte: "Tot ce spui poate şi va fi folosit împotriva ta."

Asta e regulă şi trebuie s-o respecţi. E preferabil să arăţi prin fapte mesajul tău, decât prin vorbe. Dar, dacă teai hotărât să vorbeşti, citeşte în continuare şi învaţă să îţi duci vorbirea la nivelul de ştiinţă şi artă în acelaşi timp. O să fii suprins cât e de uşor, dacă îţi propui să înveţi.

Despre stil: secretul este să ai ceva de spus atunci când vorbeşti. Ştiu că e o idee foarte profundă, dar nu aplauda încă...

Mulţi oameni vorbesc mult spunând puţin, iar unii nespunând nimic. Mulţi oameni care se tem să spună ce au de spus, ca să nu pară săraci spiritual, încearcă să împodobească ceea ce au de spus folosind cuvinte cât mai elevate, pompoase şi greu de pronunţat, doar pentru a părea mai deştepţi, dar reuşesc doar contrariul.

Mulţi dintre noi îşi aduc probabil aminte de glumele ce se făceau pe seama unora dintre noi când eram mici şi vroiam să părem isteţi folosind cuvinte mari: "Iar ai stat acasă şi-ai citit dicţionarul?"

Nu te prefaci că ai decât ceea ce n-ai. Arthur Schopenhauer spunea că simplitatea a fost mereu atributul nu numai al adevărului, dar şi al geniului: "Stilul îşi trage frumuseţea din gândire şi nu este, la urma urmei, decât silueta cugetului. De aceea, prima regulă a unui stil bun este să ai ceva de spus. Cu ea ajungi departe."

Puterea vocabularului

Aşa numitul "vocabular reprezentativ" (termeni ce denumesc noţiuni fundamentale) se distinge în ansamblul lexicului românesc prin frecvenţă; are un inventar de 2581 de cuvinte (la acest număr s-a ajuns pornind de la statisticile lui A. Juilland, P.M.H. Edwards şi Ileana Juilland, Frecvency Dictionary of Romanian Words, 1965).

Dialogul interior este unul dintre cele mai bine păstrate secrete ale succesului, deşi unii oameni ar putea spune că eşti dus cu pluta dacă îţi vorbeşti ţie. Totuşi, nu trece o zi fără să ne oprim o clipă şi să ne întrebăm conştiinţa câte ceva.

Acel "dialog în faţa oglinzii", pe care îl ştim toţi, se desfăşoară în cuvintele pe care le folosim şi în viaţa de zi cu zi, cu ceilalţi oameni.

De ce e important vocabularul?

Pentru că, atunci când gândim, de cele mai multe ori încercăm să găsim soluţii la probleme. Din păcate, marea masă a oamenilor are un limbaj sărac, ce nu cuprinde mai mult de două mii de cuvinte. În aceste condiţii, nu e de mirare că soluţiile la care se ajunge în urma gândirii în termeni săraci vor fi la fel de sărace.

În schimb, un vocabular bogat poate duce la o gândire bogată şi la o bogăţie în ceea ce priveşte soluţiile la problemele pe care viaţa ni le ridică.

Nu am să mai spun acum nimic despre comunicarea intrapersonală, adică dialogul pe care îl purtăm cu noi înşine. Am vorbit despre afirmaţii şi autosugestie în capitolul care se ocupă de încrederea în sine. Când vorbeşti cu tine însuţi e preferabil să fii drăguţ şi să gândeşti pozitiv. Şi, mai ales, să vorbeşti în gând, ca să nu-i deranjezi pe ceilalţi... mai cu seamă dacă te certi şi vorbeşti mai tare.

Puterea scrisului

Îmi aduc aminte de un exerciţiu despre comunicarea verbală, pe care l-am făcut la şcoală. Jumătate din clasă a ieşit pe coridor, jumătate a rămas înăuntru. Pe rând,

câte unul, cei de afară trebuiau să intre înapoi când erau chemaţi.

Când a intrat primul de afară, i s-a arătat o poză şi i s-a citit un text, care descria ce era în poză.

Textul era următorul: "Într-o cameră se află mama cu fetiţa ei de doisprezece ani. Mama stă pe canapea, iar fetiţa pe fotoliu. Rochiţa fetei are un guler alb. Fetiţa ţine o păpuşă în mână. Pe perete se află un ceas cu cuc."

Primul intrat era singurul care a văzut poza şi căruia i s-a citit textul. Acum, pe rând, de afară, venea câte un coleg sau o colegă. Poza şi textul au fost ascunse, iar primul venit de afară trebuia să povestească ceea ce a văzut şi a auzit. Apoi primul trecea la loc şi cel căruia i s-a povestit trebuia să îi explice următorului, şi tot aşa, din gură în gură, până când ultimul de afară intra şi penultimul îi povestea.

Te gândeşti că nu e mare filozofie ca douăsprezece persoane să redea exact trei propoziţii.

Ce a rămas la sfârşit, când cel de-al doisprezecelea a povestit ceea ce primul văzuse în poză? "O fetiţă cu un guler de doisprezece metri pătraţi stătea într-o cameră."

Pe lângă faptul că, pe la a treia descriere, toţi cei care ştiam despre ce e vorba eram sub bănci de râs, am învăţat o lecţie importantă.

Aşa funcţionează bârfa şi zvonurile. Şi, de obicei, într-un grup, nu douăsprezece persoane, ci o sută douăzeci ajung să transmită o informaţie pe cale verbală, iar din adevăr se alege praful.

Şi ce e trist e că în urma bârfelor rămân victime.

Ce am învăţat eu după exerciţiul ăsta? Să scriu.

Când am avut ceva important de spus, ori am scris un bilet, ori un e-mail, şi tot timpul rezultatele au fost excelente.

Îţi recomand ca, atunci când trebuie să transmiţi ceva important, să scrii. E simplu. Şi nu am folosit tehnica cu scrisul decât foarte târziu. Uitasem că pe la vreo zece ani obişnuiam să îi las mamei câte un bilet dimineaţă, în

care îi scriam să-mi dea bani de cheltuială, şi întotdeauna am găsit banii pe bilet.

Dar oamenii, în general, au un obicei prost: găsesc o tehnică eficientă în viaţa reală, apoi imediat o abandonează şi încep să facă altceva. La fel şi eu, până când am revenit la acest obicei care, în timp, s-a dovedit foarte eficient. Am şi timp să mă gândesc la ce am de spus şi dau ocazia celui căruia i-am scris să ia o decizie bună, atât pentru el, cât şi pentru mine.

În plus, nu mai deformează nimeni ceea ce am spus, pentru că odată scris, aşa rămâne.

Sper să îi găseşti folosinţă în viaţa ta acestei tehnici simple şi să eviţi să faci victime sau să fii victimă, la rândul tău, pentru că "lumea vorbeşte".

Puterea edificării

Fii loial celor absenţi... asta înseamnă edificarea în comunicare.

Ai auzit vreodată că nu e frumos să vorbeşti despre cei care nu sunt prezenţi? Eu am să îţi zic că nu e frumos să vorbeşti URÂT despre cei care nu sunt prezenţi.

Ceea ce e şi mai important pentru tine este să vorbeşti frumos despre cei care nu sunt prezenţi.

Am să îţi spun şi care e capcana.

O prietenă mi-a povestit odată că a ieşit în oraş cu un tip. Şi tipul a început să spună că fosta lui prietenă era proastă, că juca prea mult teatru şi nu îl înţelegea.

Bineînţeles, pentru prietena mea această primă întâlnire a fost şi ultima, iar remarca ei, pe care am ţinut-o minte, a fost: "Îţi dai seama că, dacă vorbea aşa despre tipa aia, la fel o să vorbească şi despre mine."

Bingo!

Când vorbeşti urât despre o persoană care nu este de faţă, automat toţi cei prezenţi, în mod inconştient te vor plasa sub ei ca statut social şi se vor gândi că, probabil, la fel vorbeşti şi despre ei când eşti în alt grup. E o logică simplă, dar e uşor să cazi în capcană.

Sfatul meu este să fii loial celor absenţi.

Mai mult, te sfătuiesc să edifici. Adică, atunci când se aduce vorba despre o persoană care nu e de faţă şi o cunoşti, dacă tot trebuie să vorbeşti despre ea, spune lucrurile bune. În scurt timp vei câştiga respectul celor din jur. Este posibil ca cei despre care ai vorbit frumos să afle şi astfel te vor preţui şi, probabil, te vor vorbi de bine la rândul lor.

Te vei trezi că eşti abordat de persoane necunoscute, care vor zice: "am auzit numai lucruri bune despre tine".

Arta retoricii

Retorica este o disciplină veche de mai bine de două milenii. Aristotel a fost primul care a scris un manual de retorică, iar Alexandru cel Mare a fost atât de impresionat de puterea pe care o avea această artă a cuvintelor, încât i-a ordonat lui Aristotel să nu mai permită nimănui să citească acea carte.

Ca să poţi să fii convingător şi să îţi seduci audienţa, indiferent că e vorba de dialogul cu o singură persoană sau de o audienţă mai numeroasă, trebuie să ţii cont de cele trei elemente: vorbitorul, ascultătorul şi mesajul.

(1) Vorbitorul

O să luăm pe rând cele trei caracteristici care fac un vorbitor să fie convingător şi le voi detalia din experienţa mea. Cunosc mulţi oameni foarte buni convingători, dar care nu ştiu să explice cum anume folosesc cuvintele ca să îşi seducă ascultătorul. Şi pentru multă vreme a fost o necunoscută pentru mine, până am avut ocazia să particip la un curs de retorică şi tot ce ştiam a căpătat un sens.

a) Competenţa: trebuie să ştii despre ce vorbeşti. Ştiu că asta ţi s-ar putea părea o sugestie ciudată, dar, dacă ai auzit de la cineva, care a auzit de la cineva, şi mergi şi începi să povesteşti ca şi cum ai fost tu însuţi în mijlocul acţiunii, nu vei lăsa o impresie prea bună, mai ales dacă auditoriul tău e format din oameni mai puţin creduli sau naivi. Vorbeşte despre lucrurile care ţi s-au întâmplat în

realitate sau la care ai fost măcar martor. Pe nimeni nu impresionează dacă te uiţi seara la Discovery Chanel şi a doua zi vorbeşti de parcă ai inventat roata. În plus, nu vorbi despre lucruri care sunt complet în afara sferei tale de cunoaştere; nu îţi da cu părerea, numai ca să nu taci, despre chestiuni complet străine. Căci, dacă ar trebui să afli informaţii legate de operaţiile pe creier, de la cine ai vrea să auzi o părere autorizată? De la un neurochirurg sau de la prezentatoarea de ştiri, care tocmai a făcut un reportaj despre subiectul ăsta?

b) Intenţiile: trebuie să arăţi că îţi pasă. Trebuie să spui sincer, din suflet, ceea ce ai de spus şi vei lăsa o impresie bună, chiar dacă se întâmplă ca informaţia să fie inexactă sau chiar greşită, aşa cum tuturor ni se mai întâmplă. (Deşi, în cazul ăsta, e bine să-ţi aduci aminte de vechiul proverb românesc: "Dacă tăceai, filozof rămâneai." Cum spunea marele filozof grec Xenocrate: "Mi-am regretat deseori cuvântările, dar niciodată tăcerea.")

Trebuie să fii pe aceeaşi lungime de undă şi să apelezi la interesul ascultătorului; mesajul tău va fi mult mai bine primit. Dacă apelezi la mila sau bunătatea persoanei care te ascultă, vei avea câteva surprize neplăcute. În primul rând, te vei simţi umilit, iar dacă se întâmplă de mai multe ori să apelezi la mila cuiva, vei ajunge să urăşti persoana respectivă, pentru că te face să te simţi inferior.

În al doilea rând, trebuie să pui tot timpul problema în aşa fel încât ambele părţi implicate să aibă de câştigat şi astfel rămâi şi cu mândria neatinsă. Dacă eşti nepăsător, arogant şi vorbeşti despre ceva ce nici pe tine nu prea te interesează, sunt şanse slabe să le pese celor care te ascultă. Poate cunoşti termenul de "papagal"... De asemenea, încearcă să nu fii plictisitor. Chiar dacă vorbeşti despre o problemă discutată şi rediscutată, încearcă s-o prezinţi într-un fel atrăgător. Oamenii devin imuni când aud aceeaşi placă repetată din nou şi din nou.

c) Moralitatea: dacă nu eşti o persoană corectă, îi minţi des pe ceilalţi şi ţi-ai făcut un renume de persoană mincinoasă, vei avea de luptat din greu pentru credibilita-

tea ta. Nimeni nu va mai crede nimic din ceea ce spui, chiar dacă spui adevărul, ceea ce va fi foarte frustrant pentru tine.

Despre unii se spune că "mint şi când îţi zic bună-ziua". Încearcă să te fereşti să fii catalogat astfel – în afară de cazul în care eşti politician, caz în care minciuna îţi va fi absolut necesară, dar şi atunci va trebui s-o practici cu mare artă.

"Poţi să înşeli tot timpul pe cineva, uneori pe toţi, dar nu tot timpul pe toţi."

(Abraham Lincoln)

Aşa că ai grijă să nu-ţi faci faimă de mincinos: nu o să te mai ia nimeni în serios, ca în povestea cu ciobănaşul care strigă "lupul" ca să râdă pe seama celor care îi sar în ajutor; când într-adevăr a venit lupul, n-a mai primit niciun ajutor: nu l-a mai crezut nimeni.

În plus, dacă prietenii tăi au simţul umorului, vor putea spune cu ironie, parafrazând motto-ul celebrului serial X FILES: "Adevărul e dincolo de tine"...

Nu uita, întotdeauna acţiunile tale vor spune adevărul despre tine, nu vorbele. Iată cuvintele lui R.W. Emerson: "Nu aud ce spui. Faptele tale strigă mult mai tare."

(2) Auditoriul

Există o teorie a retoricii care spune că totul depinde de vorbitor şi că niciun auditoriu nu poate rezista, dacă vorbitorul se foloseşte de toate elementele de retorică.

Oricât de bun eşti, trebuie să ţii cont de persoana care te ascultă şi să te gândeşti că, poate, nu tot timpul are dispoziţia să te asculte. Pentru a fi seducător, trebuie să ţii cont de ascultător şi să respecţi auditoriul.

Există discuţia dacă apelul la emoţiile auditoriului este corectă sau nu. Din punctul meu de vedere este foarte

corectă dar, repet, apelează la interes de fiecare dată şi nu la milă sau bunătate. Pe termen lung, vei avea de câştigat.

(3) Mesajul

Dacă vorbitorul determină pe cine să ascultam şi auditoriul cine ascultă, mesajul trebuie să fie argumentat şi dovedit. Tot timpul adu trei argumente pentru a susţine ce ai de spus şi nu lăsa pe nimeni să scape cu cuvinte aruncate în vânt fără să argumenteze şi să dovedească ce are de spus. Deşi, dacă stăpâneşti această parte a comunicării, ai toate şansele să fii considerat un bun "aburitor". Sunt sigur că, împreună cu ştiinţa de a transforma vorbele în fapte, arta retoricii poate deveni o armă de temut în arsenalul tău.

Foarte multă vreme mi-a plăcut să intru în discuţii şi "să cad tot timpul în picioare". Şi nu o dată a fost cazul în care, deşi ştiam că nu am dreptate, îmi impuneam punctul de vedere doar de dragul de a avea ultimul cuvânt.

Acum nu mai fac asta. Aşa des... ☺

La sfârşit însă, mai mult decât orice cuvânt spus, contează faptele. Dacă argumentele pot câştiga teren şi poţi schimba cu ele opinia cuiva, sentimentele de frustrare şi reavoinţă vor fi mai puternice, iar la urmă, mai mult decât orice argument, trebuie să îi convingi pe cei din jur să fie de partea ta prin faptele tale, nu prin vorbele tale. Argumentează prin vorbe şi demonstrează prin fapte.

Dacă ţii cont de cele câteva elemente de mai sus, ai fundaţia pentru a fi un bun vorbitor. Dacă vrei să excelezi şi să duci retorica la stadiul de artă, îţi recomand să citeşti câteva cărţi despre dezbateri. Acolo vei găsi câteva tehnici amănunţite şi cum poţi folosi figurile de stil şi de gândire pentru a fi convingător.

Figurile de stil: metaforele, personificările, întrebările retorice, paradoxul, ironia, etc. Figuri de gândire: enumerarea, exagerarea, suspensia, prolepsa, etc.

De asemenea, vei mai găsi şi câteva tehnici excelente pentru a ieşi învingător de fiecare dată într-o discu-

ţie. Arsenalul tău poate fi compus din: atacul la persoană, manipularea emoţiilor, dovezile trecute sub tăcere.

Iar la urmă, Rami Blason:

"Este mai bine să taci şi să dai impresia că eşti prost, decât să vorbeşti şi să înlături orice dubiu."

Programarea neurolingvistică

Programarea neurolingvistică este numele dat de Richard Bandler şi John Grinder unui set de tehnici care descriu relaţia dintre minte (neuro) şi limbaj (lingvistică), limbaj verbal şi nonverbal, şi cum pot fi folosite aceste thenici pentru a ajuta individul să îşi crească calitatea vieţii prin decodificarea (programarea) minţii, a corpului şi a comportamentului.

Ce presupune programarea neurolingvistică este că toate comportamentele umane au o structură care poate fi determinată, că oamenii de succes pot fi modelaţi sau studiaţi pentru a separa anumite trăsături sau componente cheie care îi fac mai capabili decât alţi oameni şi pentru folosirea acestor elemente în viaţa fiecărui om.

Programarea neurolingvistică se foloseşte pentru crearea de tehnici în direcţia schimbării gândurilor, a convingerilor şi a comportamentelor greşite şi instalarea unora noi, care să aducă realizări mai bune şi să facă individul să se simtă mai bine în pielea lui. Să-şi dezvolte abilităţi noi şi eficiente pentru a obţine ceea ce vrea de la viaţă.

Cei care studiază NLP spun că oamenii sunt conştienţi de ceea ce se întâmplă în interiorul lor şi în afara lor, în lumea externă, prin cele cinci simţuri.

Bazele programării neurolingvistice conţin următoarele:

- Observarea comunicării nonverbale, cum ar fi mişcările ochilor, ale corpului, noţiunile de emisferă stângă şi dreaptă a creierului.

- Tehnici care schimbă convingerile care nu ajută o persoană sau o ţin prinsă într-o capcană şi care nu-i permit să evolueze.
- Vindecarea traumelor, precum şi rezolvarea a aproape oricărei probleme, printr-o tehnică numită reformulare.
- Metode de investigare numite meta-modele, care pot fi folosite pentru a explora limitările pe care o persoană crede că le are şi care pot fi exprimate prin limbaj.

Lucrurile care pe mine m-au ajutat cel mai mult sunt, în ordinea în care le-am descoperit şi le-am folosit, următoarele:

(1) Pune doar întrebări care încep cu "CUM?"

Mintea umană are un potenţial uriaş şi, chiar dacă de multe ori suntem inconştienţi, creierul nostru are tot timpul un răspuns. Aşa că, dacă te vei întreba: "De ce nu am succes?", de exemplu, mintea va veni cu nenumărate răspunsuri corecte.

Pentru că nu înveţi destul.

Pentru că nu ştii ce vrei.

Pentru că te limitezi singur.

Dar dacă pui întrebarea "Cum fac să am succes?", din nou, mintea va veni cu răspunsurile corecte:

Învaţă mai mult.

Gândeşte-te bine la ceea ce vrei.

Nu îţi mai pune piedici singur şi învaţă de la cei care au succes.

E o tehnica utilă, pe care poţi să o foloseşti de fiecare dată când ai o problemă şi vei vedea ce schimbare va produce doar un simplu cuvânt în punerea problemei.

(2) Harta nu este teritoriul. Alfred Korzybski şi Gregory Bateson sunt cei care au continuat cercetările în acest domeniu şi au spus că nu există experienţă obiectivă, adică nu toţi oamenii experimentează la fel o trăire, un eveniment, intern sau extern. Fiecare om trăieşte subiectiv realitatea şi niciodată nu putem percepe lumea, obiectele şi oamenii în totalitatea a ceea ce sunt. Omul poate vedea doar o mică parte din "realitate". Spectrul culorilor, ca-

re începe de la roşu şi se termină la violet, la stânga are infraroşii, iar la dreapta ultravioletele, pe care ochiul uman nu le poate percepe. Sunetele omul nu le poate percepe decât într-o mică măsură în comparaţie cu alte vieţuitoare. La fel e valabil pentru gust, miros şi simţ tactil.

Şi, dacă există aceste diferenţe între oameni şi diferite vieţuitoare, există diferenţe şi între oameni. Unii oameni au anumite simţuri mai dezvoltate, alţii mai puţin.

Deci, ceea ce este "realitate" pentru mine nu înseamnă că e la fel şi pentru cel de lângă mine. Aşadar, fiecare om îşi formează, în funcţie de ce percepe, o imagine despre cum ar trebui să fie lumea, şi aceea se numeşte "realitate" pentru acel om. Astfel se va crea o hartă a realităţii, care diferă de la om la om.

Pentru un om care nu a văzut ninsoare niciodată, zăpada nu există în harta lui despre realitate. Şi probabil nu va şti ce e acela schi, bătaie cu zăpadă sau om de zăpadă. Şi probabil va privi ciudat pe un om care va încerca să îi descrie acest fenomen, pentru că el nu l-a experimentat niciodată.

Aşadar, harta pe care o creăm despre lume va determina în mare măsură care va fi experienţa noastră în lume, cum vom percepe lumea şi ce alegeri ne vor sta la dispoziţie să luăm pentru a trăi în acea lume.

Celui care n-a văzut niciodată zăpadă nu-i poţi cere să schieze.

Deci, programarea neurolingvistică presupune că oamenii nu cunosc întreaga realitate cu tot ceea ce înseamnă ea şi că avem acces doar la un anumit set de convingeri, pe care le-am adunat în timp, din experienţele noastre.

Aşadar, dacă în experienţa unui om nu există convingeri că poate avea succes, că poate fi tot ceea ce îşi doreşte şi că are la dispoziţie tot ce e nevoie pentru a avea o viaţă frumoasă, va fi foarte greu.

În acelaşi timp, un om care a cunoscut toate acestea, dacă peste noapte rămâne fără nimic şi va trebui să înceapă totul de la zero, odată ce va trece de necazul pro-

vocat de evenimentul nefericit, va putea în scurt timp să ajungă unde a fost, deoarece el ştie că e posibil.

Aşadar, atenţie la ceea ce considerăm a fi "perfect adevărat". Convingerile noastre, valorile şi percepţiile "care compun harta" nu sunt decât variante distorsionate ale realităţii (ale teritoriului).

(3) Un concept, care mie mi-a plăcut foarte mult, este acela că nu există eşec, ci doar lecţii învăţate.

Decât sa consideri că ai eşuat, consideră în schimb că ai învăţat o lecţie şi gândeşte-te cum ai putea să te descurci mai bine data viitoare. Astfel, nu mai există eşec, ci doar feed-back şi repetarea până la succes.

Succesul însuşi este un proces la care se ajunge prin eşuări repetate.

COMUNICAREA CU PĂRINȚII ȘI CEI APROPIAȚI

Cum să faci față unei familii dificile

Una dintre cele mai mari provocări pe care le vei avea în drumul devenirii şi transformării tale vor fi cei apropiaţi ţie, familia, prietenii, anturajul.

Atunci când ajungem să cunoaştem o persoană ştim cum se comportă, cum putem obţine ce vrem de la ea, ce anume o emoţionează, etc.

Când o persoană se schimbă şi devine imprevizibilă nu mai o putem controla şi manipula. Acesta este motivul principal pentru care, atunci când vei începe să faci schimbări în viaţa ta, şi familia şi prietenii vor sări în sus.

Nu contest că există familii şi grupuri sociale în care atunci când o persoană vrea să se schimbe, toţi cei din jur o susţin. Nu a fost însă cazul meu iar eu prefer să vorbesc din experienţa trăită.

Oamenii sunt în aşa fel construiţi încât toţi au o doză de egoism care este naturală şi firească. Suntem oameni, suntem mamifere înainte să fim fiinţe spirituale superioare.

Bunica mea din partea tatălui a fost fiinţa pe care am iubit-o cel mai mult. Ea m-a crescut, m-a şters la fund, m-a îngrijit, m-a învăţat să ţin lingura şi furculiţa în mână, m-a învăţat să vorbesc şi să scriu sârbeşte, m-a învăluit cu toată dragostea ei când eram o fiinţă mică şi vulnerabilă.

M-a iubit necondiţionat iar în ultimele luni ale ei, când a primit diagnosticul de cancer la pancreas m-am mutat cu ea în apartamentul în care am crescut când eram mic, am îngrijit-o cât am putut de bine, am şters-o la fund, i-am dat să mănânce cu linguriţa şi am încercat să îi ofer toată iubirea de care sunt capabil. Nu aş fi reuşit să fac bine treaba asta dacă nu aveam o femeie lângă mine, partenera mea de cuplu. Îţi mulţumesc, Florina.

E interesant cum culegi ceea ce semeni. Aşa cum a avut bunica mea grijă de mine am avut şi eu grijă de ea. Nu

s-a chinuit mult. Cancerul la pancreas are o evoluţie galopantă. În 5 luni de zile de la diagnostic, a murit. M-am mutat la ea când nu a mai putut să stea în picioare, în 29 noiembrie 2009. A murit în 12 decembrie 2009. Am fost un privilegiat şi eu şi ea. Nu a avut deloc dureri iar cei care au avut în familie sau au auzit de cazuri de cancer ştiu că în general, ultimele săptămâni înaintea morţii sunt însoţite de dureri extreme pe care doar injecţiile cu morfină le mai pot alina cât de cât. Ea nu a avut dureri, noi nu ne-am chinuit mult. De aceea consider că am fost şi eu şi bunica mea, privilegiaţi.

Acum, poate te întrebi ce legătură are povestea asta cu comunicarea cu părinţii şi cei apropiaţi şi cu egoismul din fiecare om.

Să îţi explic.

Bunica mea, care m-a iubit extrem de mult, avea un scop. Să aibă pe cineva la bătrâneţe care să îi aducă un pahar cu apă la pat când va fi bolnavă. Şi-a atins scopul.

Ce vreau să spun e că în orice familie, indiferent cât de mult şi de necondiţionat se iubesc membrii familiei între ei, cu toţii avem scopuri şi egoism. Cu toţii vrem ceva. Şi când nu obţinem, facem urât. Încercăm să şantajăm şi să manipulăm emoţiile şi persoanele ca să întoarcem situaţia în favoarea noastră.

Când nu puteam să merg la bunica mea la masă, când era sănătoasă, îmi reproşa că nu îmi pasă de ea şi mă întreba ce o să fac când va cădea la pat? Pe mâna cui va rămâne ea?

Erau foarte rare astfel de discuţii însă existau. Aşadar, erau momente când bunicii mele nu îi mai păsa că eu sunt ocupat sau că am o viaţă care nu e monotonă şi lină ca în tinereţea ei. Când aveam discuţii de genul ăsta o întrebam "Dar ce te faci dacă plec în altă ţară?". Când spuneam asta parcă pica cerul pe ea. Draga de ea.

Aşadar, mesajul meu din povestea asta este că deşi poate exista iubire maximă între membrii unei familii, în relaţii de cuplu, între prieteni, foarte multe dintre acţiunile lor sunt conduse de un egoism firesc fiecărei fiinţe umane.

Partea cea mai interesantă a poveştii vine acum.

Toată viaţa ei, bunica mea m-a întrebat: "Când te angajezi? Când o să ai o carte de muncă? Trebuie să te gândeşti că o să ieşi la pensie" bla bla bla.

Viaţa mea a fost foarte dezordonată. Am făcut 5 ani de politehnică, apoi m-am lăsat şi am făcut psihologia, am lucrat 3 ani fără acte cu jumătate de normă şi normă întreagă vara, apoi mi-am făcut afacerea, etc.

Bunica mea nu înţelegea nimic. Era disperată că eu nu lucrez cu carte de muncă. Partea foarte interesantă este că dacă i-aş fi urmat sfaturile, în ultimele luni ale vieţii ei, probabil ar fi stat lângă ea o femeie plătită căreia nu-i păsa deloc de ea.

Pentru că am avut încăpăţânarea şi tăria să îmi urmez visul şi să fac ce vreau eu cu viaţa mea, mi-am permis ca în ultimele luni de viaţă ale bunicii mele să pot să fiu lângă ea zilnic, la orice oră am vrut eu.

Dacă aveam o slujbă cum tot îşi dorea ea (eram la lucru de la 8 la 4) care nu mi-ar fi permis să fiu cu ea în cea mai mare parte a zilei.

Pentru că am putut să îmi aleg singur cum vreau să lucrez am putut să merg la bunica mea permanent. I-am dat micul dejun, prânzul şi cina. Am pus-o în pat şi am stat de vorbă cu ea. A plecat împăcată de pe lumea asta având lângă ea singurul nepot, pe care l-a iubit enorm şi care a iubit-o la fel. Am ţinut-o de mână când a murit şi nu am niciun regret. Am fost amândoi împăcaţi, am vorbit în ultimele săptămâni despre moarte, despre ce o aşteaptă dincolo, despre întâlnirea cu bunicul meu, despre cum vrea să fie înmormântată, cu alte cuvinte am petrecut un timp de calitate împreună.

Problema a fost că în perioada asta TOTUL a ajuns pe loc secund. Viaţa mea profesională şi personală, activităţile mele, totul a devenit mult mai puţin important. DACĂ aş fi ascultat de sfaturile bunicii mele, nu aş fi putut să fiu lângă ea aşa cum am fost.

Iar asta dovedeşte un singur lucru. Atunci când asculţi de alţii, chiar dacă sunt oamenii pe care îi iubeşti cel

mai mult în loc să asculţi chemarea sufletului tău, nu doar că tu ajungi nefericit şi neîmplinit, dar ajungi să NU POŢI OFERI LUCRURILE CELE MAI IMPORTANTE PENTRU CEI DIN FAMILIA TA.

Dacă mergeam la lucru de la 8 la 4 şi nu mi-aş fi urmat visul şi nu m-aş fi chinuit 4 ani să îmi pun afacerea pe picioare, bunica mea ar fi pierdut tocmai ce era mai important pentru ea. Prezenţa mea lângă ea în ultimele luni de viaţă. Practic, cu sfaturile ei şi-ar fi sabotat singură sfârşitul vieţii. Dacă trăiam dintr-un salar sigur nu aş fi avut bani nici măcar să o înmormântez, nici să cumpăr medicamentele, hrana şi cele necesare îngrijirii ei în ultimele luni de viaţă.

Aşadar, prin acesta mică poveste vreau să îţi spun că din experienţa mea, cea mai mare greşeală pe care o poţi face este să asculţi de alţii când vine vorba de viitorul tău.

Mamă, te iubesc dar trebuie să spun asta.

Când eram student la psihologie, în primii 2 ani nici nu ştiu cum am trăit. Luam bani de la maică-mea şi de la prieteni. Aveam 25 de ani şi maică-mea se săturase să mă vadă că stau în faţa calculatorului ca un parazit. Eu scriam prima mea carte, aveam un vis să am un site de succes, să vând cărţile mele pe internet, să trăiesc făcând cu pasiune ceea ce îmi place să fac. Evident mai băgam şi un joc pe calculator, mă mai uitam şi la un film.

Maică-mea este învăţătoare şi lucrează la un centru de reeducare a minorilor. De multe ori îmi zicea: "Eşti mai rău ca infractorii de acolo!"

Pleca la 5 dimineaţa să facă naveta şi venea la 5 după-masa ca să plătească singură totul acasă. Întreţinere, să cumpere mâncare, să plătească internetul. Uneori se umplea paharul şi urla la mine. De fapt urla e puţin spus. Se dezlănţuia. Odată mi-a luat sticla de apă şi a aruncat cu ea după mine. A udat tot monitorul iar calculatorul meu era singura mea avere (cumpărat tot de ea ca şi cadou când am minţit-o că am terminat Politehnica). Ştii că stu-

diile psihologice spun că majoritatea băieţilor adolescenţi se gândesc să îşi ucidă mamele?

Şi mie mi-a trecut prin gând lucrul ăsta când mi-am văzut monitorul ud. Din fericire nu a păţit nimic, însă cam astea au fost condiţiile în care eu îmi puneam bazele a ceea ce vroiam să devin. Un bun psiholog, cu afacerea lui, care prin puterea exemplului îi încurajează şi inspiră şi pe alţii să îşi urmeze destinul în viaţă în ciuda tuturor dezamăgirilor, eşecurilor şi obstacolelor temporare.

Îţi mulţumesc mamă pe această cale că m-ai întreţinut chiar şi la 25 de ani, cu toate că uneori mai aruncam cu obiecte unul în altul şi ne mai pierdeam luciditatea. Ştiu că atunci când îmi ziceai că sunt doar un vagabond care trăieşte pe spatele lu' maică-sa şi că o să fiu un parazit toată viaţa, ai vrut doar să mă pui la încercare ca să vezi cât sunt de determinat să îmi ating scopul indiferent de probele mentale, emoţionale şi spirituale pe care trebuie să le trec.

Ţin minte când în anul întâi de facultate, când îmi atinsesem visul să fiu la Universitatea de Vest din Timişoara la Facultatea de Psihologie, nu aveam bani să îmi plătesc un sfert din taxă, de 500 de RON şi am plâns de ciudă pentru că nu vroiam decât să învăţ psihologie şi nu puteam pentru că nu aveam destui bani. Ce ţară e asta în care un om care vrea doar să înveţe şi nu face niciun rău nu poate să o facă din cauza banilor? Ai venit şi mi-ai dat 500 de RON din salariul tău de învăţătoare. Pentru asta, o să fiu cel mai bun psiholog din lume.

Taică-miu nu a avut nimic de spus niciodată. Nu mi-a zis ce să fac sau cum să fac pentru că nu a apucat. Era beat tot timpul. A băut 35 de ani din viaţa lui.

Când eram mic, în clasele primare, am trăit 4 ani de teroare împreună cu maică-mea. Taică-miu venea beat acasă şi maică-mea nu îi deschidea. Pentru că am stat la etajul 1, putea să se urce pe ţeava de gaz. De multe ori venea poliţia să îl ia. Odată, a scrijelit pe uşă cu cheia şi a spart vizorul. Îmi era ruşine să chem acasă pe cineva din cauză că uşa era praf. Am stat cu uşa aia ani de zile. L-am

urât pentru asta. Nu vorbeam cu lunile. Era beat tot timpul.

A fost ziua mea pe la 26 de ani şi m-am dus la el "să fac cinste". I-am luat ţigări şi o sticlă de votcă. Era beat oricum de dimineaţă. Am plecat de la el, tot plângând. Nu ştia că e ziua mea. Uitase. Nu ţin foarte mult la sărbători, zile onomastice şi de naştere. Dar e taică-miu şi sunt singurul lui fiu. Vroiam să îmi zică "la mulţi ani".

Să lăsăm acum poveştile siropoase la o parte. Ţi le spun că să înţelegi de unde vin şi să înţelegi că dacă astăzi pot să stau cu taică-miu şi cu maică-mea la masă, să bem un ceai şi o cafea şi să vorbim relaxaţi, drumul până aici nu a fost deloc uşor.

Astăzi îmi iubesc părinţii însă ciudat, există un motiv pentru asta pe care nu l-am bănuit niciodată.

Azi nu am nevoie de părinţii mei şi tot ce fac este prin propriile mele puteri. Nu îi consider pe ei vinovaţi de nimic şi chiar apreciez toate încercările la care m-au supus pentru că mi-au dezvoltat abilităţi şi m-au întărit psihic.

Totuşi, până nu am devenit independent de ei, din toate punctele de vedere, convieţuirea cu oricare din ei a fost FOARTE DIFICILĂ.

Acum îmi iubesc părinţii şi ei mă iubesc pe mine. Ştii de ce? Pentru că nu mai am nevoie de nimic de la ei şi acum am de unde să dau. Nu mai am nevoie de bani de la maică-mea aşa că pot să stau cu ea la cafea şi să o întreb dacă are nevoie de ceva. Taică-miu nu mai bea şi şi-a redescoperit dorinţa de a trăi. Vorbim zilnic la telefon şi ne vedem des.

Familia îşi vindecă foarte încet rănile trecutului, dar şi le vindecă.

Ştii cum am reuşit?

AM DEVENIT PUTERNIC EU.

Îmi uram tatăl pentru că eram disperat şi îl consideram vinovat pentru situaţia noastră. Acum pot să îl iert şi să îl înţeleg, e doar un om care a făcut ce a ştiut el cu viaţa lui.

Îmi uram mama pentru că nu vroia să vândă o bucată de pământ pe care o aveam şi eram săraci lipiţi când eram adolescent. Vroiam o haină şi nu ne permiteam nimic. Acum nu am nevoie de bani şi pot să o iubesc şi să îi ofer ceea ce nu i-am oferit niciodată. Înţelegere, atenţie şi iubire.

Nu vei putea niciodată să îţi ierţi sau iubeşti părinţii, familia sau pe cei din jur dacă nu eşti un om care are ce oferi. Capabil să ofere iubire.

Părinţii şi membrii familiei tale, se îmbolnăvesc, au probleme şi până la urmă toţi ajung la tine. Şi se bazează pe tine.

Dacă tu nu devii o persoană puternică cum ştii tu mai bine, TOŢI sunteţi daţi dracului.

De aceea misiunea ta trebuie să fie una singură. Să devii o persoană puternică din toate punctele de vedere.

Puternică fizic: pentru că bolile şi greutăţile şi sărăcia şi lipsurile să nu îţi slăbească puterea fizică şi să nu poţi să munceşti la visurile tale.

Puternică emoţional: pentru că indiferent ce situaţii, probleme, drame se abat asupra ta să poţi să stai puternic în faţa lor ca stânca în faţa valului şi să perseverezi în acţiunile tale neclintit.

Puternic mental: pentru ca să poţi să concentrezi cât mai mult din puterea minţii tale pentru a-ţi atinge scopul.

Puternic spiritual: pentru ca niciodată să nu treacă o zi fără să ştii că ai o misiune de îndeplinit şi să ştii că există o stea a ta spre care te îndrepţi.

Din păcate de foarte multe ori, când tu faci ce ştii mai bine pentru a deveni puternic, tocmai membrii familiei tale, prietenii şi anturajul sunt cei care au ceva de comentat. Ei ştiu mai bine ce trebuie să faci cu viaţa ta iar la sfârşit pe cine tragem la răspundere când apar problemele şi dăm din colţ în colţ pentru că nu ştim să le rezolvăm?

Cu ce m-ar fi ajutat dacă i-aş fi reproşat bunicii mele în ultimele clipe ale ei de viaţă că i-am ascultat sfatul şi m-am dus să mă angajez în loc să îmi fac afacerea?

Cu ce m-ar fi ajutat dacă i-aş fi reproşat tatălui meu că din cauza lui nu am oportunităţi în viaţă pentru că el nu a făcut mare lucru şi nu mi-a oferit aproape nimic?

Cu ce m-ar fi ajutat dacă i-aş fi reproşat mamei mele că nu m-a lăsat în pace şi mă tot teroriza cu reproşurile ei?

Nu m-ar fi ajutat cu nimic şi nici pe ei nu i-ar fi ajutat. Am făcut cum am vrut eu, i-am sfidat pe toţi când m-au provocat şi acum lucrurile arată excelent pentru mine şi pentru familia mea.

Sunt sigur că mulţi dintre cei care citesc aceste articole au probleme de genul ăsta.

Am să îţi propun câţiva paşi de acţiune pentru ca să nu ajungi să faci ce vor alţii doar pentru ca la urmă toţi să sufere, începând cu tine şi continuând cu ei.

Paşi de acţiune

Ne alegem prietenii sau ei ne aleg pe noi, însă părinţii şi familia ne sunt daţi din oficiu. Dacă în relaţiile cu cei din jur poţi întrerupe legăturile când nu îţi mai place ce se întâmplă, cu familia e mult mai greu să faci asta. Totuşi, avem membri în familie care sunt negativişti, pesimişti, critici, nervoşi, terorişti, etc.

(1) În capitolul despre personalitate vom vorbi pe larg despre PROIECŢIE. Este un mecanism psihologic care îi face pe oameni să ia dorinţele lor şi să le pună pe oamenii din jur. De aceea, părinţii se bagă mai mult decât e cazul în vieţile copiilor şi încearcă să le dirijeze viaţa. Când părinţii nu au apucat să facă anumite lucruri în viaţă, atunci proiectează această nevoie a lor pe copii şi vor să îi facă pe ei să facă acele lucruri. Când se întâmplă acest lucru, poţi să întrebi: "Dar de ce nu faci tu lucrul pe care vrei să îl fac eu?"

(2) Evident, e important să eviţi pe cât se poate conflictele, mai ales dacă depinzi într-un fel de părinţii sau familia ta. Explică beneficii şi puncte slabe ale strategiei

tale. Dacă părinţii vor ca tu să te angajezi iar tu vrei să îţi începi afacerea, explică-le că dacă munceşti pentru un salar nu poţi avea o afacere. Dacă munceşti pentru o afacere poţi să ai orice. Apelează la interesul şi egoismul lor. Dacă spun că trebuie plătită întreţinerea spune că în urma realizării visului tău vei plăti tu tot.

(3) Negociază. Dacă te ameninţă că te dau afară din casă, propune termene. Ia-ţi angajamentul ca la anumite termene realiste să faci diverse lucruri pentru casă şi familie.

(4) Fii sincer. Explică-le că e foarte important pentru tine să urmezi chemarea sufletului tău indiferent despre ce dorinţe ale tale este vorba.

(5) Nu te abate de la drumul tău ORICE AR FI. Dacă zbiară la tine, dacă te ameninţă sau chiar trec la acţiune împotriva ta, STAI FERM PE POZIŢIE. O reacţie emoţională a lor, oricât de puternică, este doar o reacţie emoţională. O furtună într-un pahar cu apă. Tot timpul, după ce se culcă, un om vede lucrurile altfel şi nu mai este afectat de emoţii aşa cum a fost în ziua de dinainte. Nu te lăsa impresionat de scene sau de teatrul jucat de membrii familiei în încercarea de a te manipula emoţional. Până la urmă vor accepta ceea ce faci pentru că nu au încotro.

(6) În primul rând, nu încerca să schimbi pe nimeni. Schimbă-te tu şi schimbă atitudinea pe care o ai. Începe să priveşti cu compasiune şi înţelegere membrii familiei care te calcă pe nervi. Aşa sunt ei şi poate într-o zi vor vedea lucrurile altfel, poate nu. E important ca tu să îţi urmezi scopurile şi să te asiguri că ei nu îţi pun piedici.

(7) Când comunici cu membrii familiei spune radical de sincer ce simţi şi repetă până când se schimbă comportamentul sau atitudinea lor faţă de tine.

Am un prieten care are diabet. Îşi injectează de 3 ori pe zi insulină. Dacă nu îşi injectează o singură zi intră în criză şi poate să moară.

Îl admir profund pentru felul în care îşi trăieşte viaţa. Exact ca un om care merge cu moartea de mână. Are o

relaţie excelentă cu o fată drăguţă, joacă fotbal, mănâncă orice (aproape). Trăieşte cu adevărat fiecare clipă.

Într-o zi ne povestea cum a venit taică-su şi i-a sugerat să meargă la o anumită facultate iar el i-a zis simplu "Fă-o tu!" ☺

M-a amuzat teribil povestea şi nu am mai putut să mi-o scot din cap.

Aşadar, ne jucăm un joc.

Exerciţiu amuzant: FĂ TU!

Paradoxul e că tocmai cei pe care vrei să îi ajuţi îţi pun piedici. Toţi noi ne dorim să avem totul şi apoi să ne ajutăm părinţii. Din păcate de multe ori, tocmai părinţii cred că ştiu ce e mai bine pentru noi. Este PERICULOS ca părinţii să influenţeze copiii.

Dacă ar fi ştiut ce bine AR FI FĂCUT EI! Înţelegi?

Dacă părinţii tăi ar considera că să ai o slujbă bine plătită şi o carte de muncă sunt cel mai bun lucru din lume DE CE NU AU EI ACEA SLUJBĂ BINE PLĂTITĂ ŞI CARTE DE MUNCĂ şi să te lase pe tine în pace, să te întreţină şi să te susţină ca să îţi atingi visurile? Dacă îi pasionează atât de mult medicina şi te obligă să faci tu medicină DE CE NU O FAC EI?

Aşa cum am mai zis, proiecţia este un mecanism psihologic prezent la toţi oamenii şi poate fi periculos.

De aceea dacă vrei să te distrezi un pic, fă următorul exerciţiu.

Atunci când unul din membrii familiei tale sau din anturajul tău, începe să îşi dea cu părerea despre ce e mai bine pentru tine din punct de vedere al carierei, al relaţiilor pe care le ai sau a viitorului tău, ascultă-i şi apoi spune: FĂ TU!

Îţi doreşti atât de mult lucrul ăsta şi insişti să îl fac eu? FĂ-L TU!

Ce eşti tu, cobai? O marionetă şi ei sunt păpuşarii? Ei au avut şansa lor, acum o meriţi şi tu pe a ta. Fă ce consideri TU că e bine pentru tine. Dacă dai cu nasul de perete, o să înveţi o lecţie preţioasă de viaţă. Dacă reuşeşti bravo

ţie. Nu vei reuşi din prima şi nici nu e nevoie de asta. E nevoie SĂ TRĂIEŞTI EXPERIENŢA ŞI SĂ URMEZI CHEMAREA SUFLETULUI TĂU. Iar părinţii care stau în calea dorinţelor tale în loc să te susţină merită arestaţi.

Cu siguranţă că e foarte important să asculţi ce zic oamenii mai experimentaţi, cum ar fi părinţii tăi de exemplu. Îi asculţi ca să poţi lua o decizie mai bună însă decizia TU o iei. Ca să nu ai regrete apoi că ai ascultat de alţii dacă nu eşti mulţumit de rezultat şi aşa ai mulţumirea că ai ales propria cale.

Fiecare om are calea lui şi decizii personale de luat. Există calea lor şi există calea ta. Calea corectă nu există.

Este clar că ce ai citit mai sus este experienţa mea şi nu se întâlneşte la fiecare persoană.

COMUNICAREA ASERTIVĂ

"Singurele drepturi pe care le avem sunt cele pe care ni le asumăm, nu cele care ne sunt date de alţii."

Poate ai simţit uneori, aşa cum am simţit şi eu, o lipsă de control în viaţa ta. Poate te-ai întrebat de ce uneori unii oameni obţin ceea ce vor, în timp ce dorinţele şi nevoile tale rămân nesatisfăcute.

Să fii asertiv înseamnă să spui celor din jur ce vrei, ce simţi, ce nevoi şi preferinţe ai, într-un fel care te ajută să şi obţii. Spui clar şi cu multă încredere în tine ce vrei, fără să ameninţi, fără să îl faci pe celălalt să se simtă inferior sau dispreţuit.

Să fii asertiv înseamnă să iniţiezi o conversaţie, să faci complimente sincere, fără să urmăreşti ceva, să critici într-un mod care ajută şi, de asemenea, să primeşti critică dacă este justificată. Asertivitatea este felul potrivit de a te comporta în funcţie de situaţie.

Putem distinge 3 mari moduri de comportament: agresiv, pasiv, asertiv.

Asertivitatea este o balanţă între agresivitate şi egoism, pe de o parte, şi respectarea nevoilor celorlalţi şi încercarea de a-i ajuta să obţină şi ei ce vor, pe de altă parte.

Să nu fii asertiv poate avea câteva consecinţe:

- să te simţi furios pe tine
- să te enervezi pe cineva care "ar fi trebuit să ghicească" ce nevoi ai,
- să porţi cu tine sentimente de vinovăţie şi frustrare, pentru că nu te exprimi în totalitate.

Să fii asertiv pe de altă parte, înseamnă să îţi exprimi sentimentele într-un fel care creşte la maximum şansele de a obţine ceea ce vrei. Să fii asertiv înseamnă să fii proactiv, adică să faci lucrurile să se întâmple, în loc să le laşi să se întâmple de la sine.

Aşadar, cu cât acţionezi mai mult pentru binele tău, cu atât mai capabil te simţi, şi asta îţi va creşte respectul şi

stima de sine. Cu cât te simţi mai bine în pielea ta, cu atât devine mai uşor să acţionezi asertiv şi proactiv şi eşti foarte puţin predispus la frustrări, îndoieli, depresii.

Agresivitatea este alimentată de faptul că nu obţinem ceea ce vrem şi suntem frustraţi. Normal, oamenilor le va plăcea să se afle în preajma oamenilor asertivi pentru că ştiu că vor fi trataţi corect şi cu respect. Mai ales, acceptă că şi ceilalţi au aceleaşi drepturi. Învaţă-i şi te vor respecta pentru asta... Cere oamenilor să fie maximul din ce pot fi şi astfel vei face lumea din jur mai bună.

Compromisul şi negocierea sunt 2 lucruri foarte importante pentru o persoană asertivă.

Să enumerăm în continuare drepturile asertive:

- să fiu propriul judecător a ceea ce spun şi fac
- să cer ceea ce vreau (recunoscând dreptul celorlalţi de a spune "nu")
- să iau decizii şi să fiu răspunzător pentru ele
- să fiu independent
- să nu ofer motive sau scuze pentru propriul comportament
- să nu fiu responsabil pentru descoperirea soluţiilor la problemele celorlalţi
- să mă răzgândesc
- să fac greşeli
- să spun "nu ştiu"
- să iau propriile decizii
- să spun "nu înţeleg"
- să spun "nu-mi pasă"
- să intru în relaţii cu ceilalţi fără să fiu dependent de părerile, aprobările şi confirmările lor
- să am intimitatea mea
- să spun NU sau DA fără să mă simt vinovat.

NU UITA: cei din jur au aceleaşi drepturi.

De ce este nevoie să fii asertiv?

Pentru a scăpa de manipularea la care eşti supus în fiecare zi. Majoritatea manipulărilor nu sunt intenţionate şi conştiente. Ele vin de multe ori din partea oamenilor

bine intenţionaţi, dar, cum am mai spus, "drumul spre iad e pavat cu intenţii bune".

Sentimentul de vină: de obicei în relaţiile părinţi-copii se petrece acest lucru, când părinţii îşi fac copiii să se simtă vinovaţi pentru ceva ("Nu ţi-ai făcut curat în cameră."); iubiţii îşi fac reproşuri unul altuia ("Mă faci gelos tot timpul, mă necăjeşti..." etc.); prietenii între ei ("Te-am îmbătat eu data trecută, acum e rândul tău!").

Critica: nu e nevoie de exemple, că ştim toţi prea bine cum e să fii criticat pentru a fi obligat să faci lucrurile altfel.

Ruşinea: "Nu-i frumos, nu se face, ce vor zice cei din jur?".

Autoritatea: toţi cei în poziţie superioară care te obligă să te conformezi.

Oamenii în general manipulează pentru că ei au o schemă despre cum ar trebui să fie lumea, cum să se poarte oamenii, cum să reacţioneze şi apoi le cer celor din jur să se poarte conform modelului care este rodul minţii lor şi LE APARŢINE. Când nu se întâmplă asta, începe manipularea prin vină, critică, ruşine, autoritate.

Vestea bună e că noi vom trece de aparenţe şi vom discuta despre ceea ce se întâmplă cu adevărat. Ca să încheiem cu comportamentul asertiv...

Avantajele comunicării asertive:

- ne ajută să ne simţim bine în privinţa noastră şi să nu avem resentimente faţă de ceilalţi
- ne ajuta să dezvoltăm respectul reciproc între oameni
- creşte stima de sine
- ne ajută să ne atingem scopurile
- minimalizează riscul să rănim, să jignim şi să trădăm încrederea celor din jur
- reduce anxietatea
- ne protejează faţă de încercările de manipulare ale celorlalţi
- ne ajută să luăm decizii ca oameni liberi

- ne împuterniceşte să exprimăm verbal şi nonverbal o gamă largă de emoţii şi dorinţe.

Evident, există şi dezavantaje.

Cei din jur s-ar putea să nu fie de acord cu acest stil asertiv al nostru deoarece nu vor mai avea putere să ne manipuleze. Deasemenea, în comunicarea asertivă trebuie să avem în vedere punctul de vedere al celeilalte persoane, aşadar s-ar putea ca nu tot timpul să obţinem ceea ce vrem noi.

Dar cel mai important, aşa cum am spus mai sus, există riscul ca cei din jur să nu înţeleagă şi să nu accepte acest stil de comunicare.

Comunicarea asertiva este cea mai bună opţiune din cele 4 stiluri de comunicare:

- agresiune directă: aroganţă, intoleranţă, ţipete
- agresiune indirectă: sarcasm, ironie, manipulativ, victimizare
- pasivitate: strigăt de ajutor, pasiv, plin de scuze şi supus
- asertiv: direct, sincer, responsabil şi spontan.

Caracteristicile comunicării asertive sunt:

- contact vizual: demonstrează interes şi sinceritate
- postura corpului: congruentă cu ceea ce spui
- gesturi: potrivite pentru descriere şi accentuare
- vocea: o voce calmă sau entuziastă în funcţie de mesajul transmis
- momentul: foloseşte-ţi judecata pentru a maximiza receptivitatea şi impactul mesajului
- conţinutul: cum, unde şi când te hotărăşti să spui ceva nu e nici pe departe atât de important comparat cu CE anume spui.

Concluzie: asertivitatea este o unealtă eficientă de comunicare. Este foarte important contextul în care alegi să foloseşti această unealtă. Ţine minte, asertivitatea bruscă poate fi percepută ca un act de agresiune.

"Nimic pe pământ nu poate opri o persoană cu atitudinea mentală potrivită să își atingă scopul; nimic pe pământ nu poate ajuta individul cu atitudinea mentală greșită."

(W.W.Ziege)

Nu cere aprobare, validare, nu cere voie, pentru că nu e nimeni în măsură să ţi le dea, decât tu însuţi.

Învaţă să ACCEPŢI lucrurile. Acceptă că oamenii sunt diferiţi şi au nevoi diferite. Acceptă că unii sunt introvertiţi şi trăiesc foarte intens în lumea lor interioară şi le place să citească şi acceptă că alţii sunt extrovertiţi şi trebuie să iasă în mulţime, să danseze, să chefuiască.

Acceptă că unii oameni au mai dezvoltată emisfera stângă a creierului şi folosesc logica şi raţiunea pentru a lua decizii (65% dintre bărbaţi) şi acceptă că alţii au emisfera dreaptă mai dezvoltată şi iau decizii bazate pe ceea ce simt (65% dintre femei).

Acceptă că unii sunt intuitivi, visători şi privesc lucrurile la scară globală şi acceptă că unii sunt foarte ancoraţi în realitate, în aici şi acum, au o fire practică, sunt îndemânatici.

Acceptă că unii judecă tot ce văd şi iau decizii, iar alţii percep ceea ce este în jurul lor, amânând decizia cât se poate de mult.

Acceptă că fiecare are ritmul lui de evoluţie şi este foarte, foarte greu, o risipă de energie şi timp să încerci să forţezi pe cineva să evolueze în alt ritm decât cel propriu.

Învaţă să accepţi şi să trăieşti viaţa, în loc să vrei să faci totul după chipul şi asemănarea ta.

"Sper să ai seninătate ca să ştii să accepţi lucrurile pe care nu le poţi schimba. Curaj ca să încerci să schimbi ce

se poate schimba. Înţelepciune ca să poţi deosebi ce se poate schimba de ceea ce nu se poate schimba."

Cu acceptarea va veni şi eliberarea de convingeri greşite şi astfel va veni o viaţă mult, mult mai frumoasă...

SUBCOMUNICAREA

Te rog răspunde la următoarele întrebări:
Ce înseamnă că ai pantofii murdari?
Ce înseamnă că eşti la volanul unei maşini scumpe?
Ce înseamnă că eşti îmbrăcat la 4 ace?

Să ai pantofi murdari poate înseamnă că eşti directorul unei firme multinaţionale care a ieşit un pic în curte şi a văzut subalternii că joacă fotbal. Pentru că e după masă, e vineri şi se apropie weekend-ul ai decis să te bagi 5 minute în joc şi ai jucat fotbal în pantofi. Când pleci spre casă pantofii sunt jegoşi. Oare înseamnă că eşti o persoană neîngrijită? Nu cred. Înseamnă că te-ai băgat 5 minute la un fotbal.

Când vezi un om cu pantofii murdari ce te gândeşti primul lucru? Că e o persoană neîngrijită. Tot ce e posibil, însă deasemenea poate fi o persoană ce a ieşit dintr-un parc unde a alergat în noroi cu câinele lui.

Ce înseamnă să vezi o persoană la volanul unei maşini scumpe? Probabil e proprietarul şi are bani. Totuşi mai există posibilitatea să fie valetul ce duce maşina în parcare, un hoţ de maşini de lux, angajatul spălătoriei ce a luat maşina la o tură şi multe alte posibilităţi.

Faptul că eşti îmbrăcat la 4 ace? Probabil eşti un om important. Sau un impostor care are un singur costum şi merge pe stradă înşelând lumea cu poanta aceea. Poate o ştii. Un pungaş de 2 lei îşi ia un costum foarte frumos, pantofi şi geantă diplomat. Apoi merge la cerşit, spunând oamenilor că şi-a pierdut portofelul şi trebuie să ajungă la aeroport şi are nevoie de 50 de lei. Promite că îţi va trimite înapoi 100 de lei şi îţi lasă şi cartea de vizită.

Oamenii care au furat cel mai mult şi au păcălit oameni naivi nu sunt hoţii şi tâlharii ce umblă noaptea ci directori de bănci, corporaţii, mari investitori.

Vezi cazul lui Bernard Lawrence "Bernie" Madoff (născut în Aprilie 29, 1938) fost broker, consultant pe in-

vestiţii, director al NASDAQ şi cel mai mare ţepar din istorie dacă e să ne luăm după suma pe care a furat-o, 65 de MILIARDE de dolari.

Mintea umană este făcută astfel încât să ajungă la concluzii cât mai repede. De aceea apar "generalizările". Ne ajută să punem anumite lucruri în categorii, să punem "etichete" şi ştim despre ce e vorba fără să ne mai gândim de fiecare dată la ce înseamnă fiecare lucru în parte. Partea proastă e că de foarte multe ori putem ajunge la concluzii greşite care ne dăunează foarte mult.

Subcomunicarea este ceea ce se află în spatele aparenţelor. Este foarte important să învăţăm să citim această subcomunicare atunci când o vedem şi să o citim CORECT, pentru că putem cădea uşor în capcană şi preţul plătit este mare.

Aparenţele înşeală de cele mai multe ori. Oamenii se antrenează toată viaţa să păşească cu dreptul, să îşi arate latura luminoasă, însă aşa cum vom vedea în capitolul despre personalitate, dacă un om are zeci de icoane sfinte pe pereţi, nu înseamnă că nu poate fi un criminal în serie. La fel de bine cum poate fi cel mai bun om din lume.

În acest subcapitol vreau să vorbim despre unul dintre cele mai importante aspecte ale subcomunicarii.

Limbajul nonverbal

Vreau să reţii că terapia prin limbajul trupului este extraordinară.

Dacă nu ai prea multă încredere în tine însă te forţezi să ai un limbaj al trupului specific unui om care are multă încredere în el, într-un timp relativ scurt, în interiorul tău se va produce o schimbare şi îţi vei dezvolta o încredere în forţele tale autentică şi naturală. Mai jos ai câteva principii ale limbajului trupului pe care să le exersezi şi care te vor ajuta să devii o personalitate alfa mai rapid.

Conform lui Albert Mehrabian, într-o comunicare faţă în faţă dintre două persoane:

- 7% reprezintă cuvintele

- 38% reprezintă tonul vocii
- 55% limbajul corpului (postura, gesturile, mimica feţei).

Este foarte interesant faptul că, deşi nu mulţi ştiu exact ceea ce este comunicarea nonverbală, aproape toţi oamenii ştiu să citească foarte bine acest limbaj al trupului, în mod natural.

Când un părinte îi aruncă o privire încruntată copilului său la o masă plină de oaspeţi, în timp ce copilul loveşte cu lingura în farfurie, deşi nici un cuvânt nu s-a spus, copilul înţelege perfect mesajul.

Şi, probabil, nici unul din ei habar n-are ce înseamnă "limbajul trupului".

Nicio firmă serioasă din lume nu mai face interviuri de angajare fără să aibă în echipă cel puţin o persoană care să poată "citi" persoana intervievată, dincolo de ceea ce spune.

Însă, din punctul de vedere al personalităţii alfa, locul în care limbajul trupului se dovedeşte a fi decisiv este atracţia sexuală.

De exemplu, o femeie poate spune aproape instantaneu despre un bărbat necunoscut dacă are încredere în el sau nu şi dacă va fi sau nu un bun partener sexual.

Acest lucru se întâmplă foarte repede, în primele secunde de la interacţiunea dintre un bărbat şi o femeie.

Aşa că, dacă un bărbat lasă o primă impresie proastă în momentul în care intră la o petrecere, să zicem, toate eforturile sale de a stârni interesul vor fi spulberate, pentru că a spus totul despre el înainte să apuce să vorbească.

De ce am spus că o femeie poate citi un bărbat şi nu am spus invers? Pentru simplul fapt că femeile sunt de zece ori mai bune decât bărbaţii în decodificarea limbajului trupului la persoanele din jur, bărbaţi şi femei.

Anatomic, femeia are vederea periferică mai dezvoltată decât bărbatul, adică femeia poate vedea la stânga şi la dreapta mult mai bine, în timp ce se uită înainte, în comparaţie cu un bărbat. Explicaţia ne vine tot de la strămoşii noştri de acum mii de ani şi e o dovadă excelentă pentru faptul că evoluţia este greoaie şi necesită foarte

mult timp. Suntem practic doar puţin mai evoluaţi decât cei de acum câteva mii de ani.

Femeia avea rolul să aibă grijă de adăpost şi să urmărească eventualele pericole. Astfel, atenţia şi vederea ei periferică s-au dezvoltat pentru a folosi acestui scop.

În ziua de azi, o femeie îşi poate vedea rivala la bărbatul pe care îl doreşte, chiar dacă aceasta este aproape în spate, şi asta fără să îşi întoarcă privirea.

Bărbaţii mergeau la vânătoare şi era nevoie să fixeze prada cu privirea şi ore întregi. Aşadar bărbaţii se uită înainte şi se pot concentra bine doar asupra unui lucru.

Dacă punem la socoteală sensibilitatea şi capacitatea de observaţie a detaliilor pe care o au femeile, putem vedea că în acest domeniu majoritatea femeilor au un avans faţă de majoritatea bărbaţilor.

DAR, indiferent că eşti bărbat sau femeie, cu o minimă educaţie în limbajul trupului, poţi stăpâni această ştiinţă a citirii limbajului trupului mai bine decât majoritatea oamenilor. Asta pentru că ştii la ce anume să te uiţi când vrei să te uiţi dincolo de cuvintele pe care le spune persoana din faţa ta şi, mai mult, poţi să transmiţi TU mesajul pe care îl doreşti, mult mai eficient.

Deşi citisem despre limbajul trupului cu destulă vreme în urmă, când m-am văzut pentru prima oară filmat, am fost şocat.

Era pentru prima oară când mă vedeam din postura unui observator şi nu era nimic din ceea ce credeam eu că sunt. Vorbeam foarte repede, ceea ce făcea să fiu dificil de urmărit pentru persoanele din jur.

Când aveam zece ani, bunicul meu îmi spunea: "O să ai mult de suferit în viaţă, pentru că vorbeşti prea repede." A trebuit să împlinesc douăzeci de ani, să mă văd şi să mă aud pe o casetă, ca să îmi dau seama cât de mult rău îmi făceam singur.

Cu ocazia asta mi-am dat seama că cei din jur nu vor sări să îţi spună direct aceste lucruri, de teamă să nu te jignească, dar îţi fac un rău, poate mai mare, lăsându-te inconştient de aceste lucruri.

Pe lângă ritmul şi tonul vocii, aveam gesturi care nu se potriveau nicicum cu ceea ce spuneam, aveam ticuri nervoase şi o postură a corpului care numai alfa nu era.

Totuşi, înainte de această revelaţie, aveam o părere bună despre vocea mea. Nu îmi dădeam seama că, în momentul în care eram dus de valul povestirii, începeam să turui şi, clar, nu eram conştient de ticurile şi gesturile pe care le făceam.

Explicaţia am găsit-o mai târziu şi acum îmi dau seama că foarte mulţi oameni se află în situaţia mea de atunci, dintr-un motiv simplu.

Vocea mea o auzeam mai groasă decât era în realitate, pentru că rezona în întreg capul şi corpul. Nu îmi dădeam seama că vorbesc repede, pentru că vorbeam în ritmul în care îmi veneau cuvintele în minte, şi ceea ce era pentru mine normal era un chin pentru cei din jur, pentru că nu mă controlam deloc şi nu puteam fi urmărit.

Aparatul de filmat sau persoanele din jur însă nu percepeau decât ceea ce ieşea afară din gura mea: o voce cu un ritm foarte rapid şi fără intonaţie.

Încă un motiv pentru care am fost şocat era faptul că eu ştiam foarte bine ce înseamnă o voce bună, doar aveam modele bune la televizor. La fel, actorii din filmele preferate erau un model foarte bun de "limbaj al trupului".

Cu toate acestea, a fost nevoie să mă văd în calitate de observator ca să pot să lucrez cu adevărat la comunicarea mea nonverbală şi să o îmbunătăţesc.

Acum, după ani de exerciţii, cred că, din tot acest material despre personalitate, comunicarea nonverbală este domeniul în care se poate progresa cel mai rapid.

Odată ce începi să devii o persoană conştientă de acest limbaj, vei căuta să îl îmbunătăţeşti şi, în aceeaşi măsura, vei învăţa să urmăreşti la cei din jur această comunicare nonverbală, se va dezvolta o sensibilitate şi vei observa imediat tot ce ai nevoie să ştii despre persoanele din jur.

Există foarte multe materiale şi cărţi despre "limbajul trupului" pe internet. Poţi învăţa foarte rapid cum să

comunici la un interviu pentru o slujbă, cum să vezi când o persoană minte, cum să recunoşti când o persoană de sex opus e interesată de tine şi cum să faci o persoană de sex opus să fie interesată de tine, folosindu-te de comunicarea nonverbală.

Însă rămâne alegerea ta cât de departe vrei să mergi în acest domeniu foarte important pentru personalitatea ta. Eu vreau să te învăţ ce înseamnă comunicarea nonverbală când vine vorba de personalitatea alfa.

Ce trebuie să comunici nonverbal atunci când ai o personalitate alfa:

- că te simţi confortabil în orice situaţie
- îi domini pe cei din jur
- eşti sigur pe tine
- ai statut social
- eşti o persoană conştientă de teritoriul tău
- ştii să te distrezi
- ai încredere în forţele tale şi ştii că, indiferent de situaţia neprevăzută care ar putea apărea, vei reuşi să ieşi cu bine
- că te simţi bine în pielea ta
- ştii că ai succes în ceea ce faci sau că succesul îţi este aproape
- te vezi în orice grup ca o persoană cu un statut ridicat
- toate lucrurile bune despre persoana ta
- ştii să atragi atenţia într-un mod pozitiv
- eşti o persoană convingătoare
- eşti o persoană liberă şi independentă
- ai drumul tău în viaţă şi nu te laşi influenţat de mediu fără să gândeşti mai întâi.

Ţine minte: tot ceea ce simţi şi eşti se va vedea în comunicarea ta nonverbală. Dacă ceea ce comunici nonverbal nu este în acord cu ceea ce eşti, ceea ce spui şi ceea ce ştii, nimeni nu te va lua în serios. Orice spui nu va conta, pentru că vei fi trădat de comunicarea nonverbală, în caz că nu ştii ce anume comunici prin ea.

Există peste un milion de gesturi în comunicarea nonverbală şi încă se descoperă altele noi. Semnificaţia lor

este de o importanţă vitală, pentru că aceasta este o cale de comunicare directă între oameni.

Există lucruri universale când vine vorba de limbajul trupului. Un zâmbet înseamnă acelaşi lucru în orice parte de pe glob, de la eschimoşi, până la triburi de pigmei. Expresia de frică pe faţa unui om este inconfundabilă în orice parte a lumii. Plânsul, de asemenea, semnifică expresia suferinţei la oricare om, în afară de cazul când râde cu lacrimi sau plânge de bucurie.

Desigur, pentru că există diferite culturi în lume, care au evoluat diferit mii de ani, anumite gesturi sau simboluri mai subtile au semnificaţii diferite, în diverse părţi ale lumii. Însă noi vom vorbi despre cele universale, care transmit acelaşi lucru în orice parte a lumii.

Pentru ca să fii alfa porneşte din interior, astfel încât să fii alfa indiferent de mediul în care te afli. Dacă poţi comunica fără cuvinte, comunicarea ta va fi cu mult mai puternică.

Bineînţeles, când trebuie să faci schimb de informaţie, cuvintele vin pe primul plan, dar atunci când te afli în situaţii sociale, vei putea exprima mult mai clar şi mai rapid ce ai de spus şi vei putea citi pe cei din jur la fel, mult mai clar şi mai rapid.

Dacă nu am fi avut un limbaj verbal, ar fi trebuit să ne dezvoltăm şi să ne sensibilizăm acest limbaj universal; am fi citit şi interpretat aspecte subtile ale comunicării nonverbale ale celor din jur şi, în acelaşi timp, am fi ştiut, la rândul nostru, să comunicăm folosind corpul, expresiile faciale, tonul vocii, etc. Dar, pentru că AVEM limbaj verbal, avem diferite ţări, cu diferite limbaje şi culturi, am uitat că avem în noi, transmis din generaţie în generaţie, potenţialul unui limbaj universal prin care comunicarea capătă un cu totul alt înţeles.

Aspecte ale corpului

Corpul spune foarte multe despre o persoană. Mişcările corpului includ: capul, ochii, umerii, buzele, sprânce-

nele, gâtul, braţele, picioarele, degetele, orientarea, mâinile şi gesturile.

(1) Un lucru important este să nu te sprijini. Când stai în picioare şi te sprijini, arăţi exact asta: că ai nevoie de sprijin. Şi, în caz că nu e cutremur sau nu eşti beat, nu ar trebui să ai nevoie de sprijin, decât dacă nu eşti sigur pe forţele tale şi ţi-e teamă de cei din jur. Nu te sprijini de pereţi, de mobilă.

(2) Stai drept! Gândeşte-te cum ai sta dacă ai fi persoana cu cea mai mare încredere în forţele tale. Nu îţi lăsa corpul să atârne. Scoate pieptul în faţă.

(3) Ocupă spaţiul. Oriunde eşti, indiferent că stai pe scaun, fotoliu, canapea, la bar, în clasă, în pat, trebuie să ocupi spaţiul. Stai confortabil şi îţi aşezi mâinile şi picioarele în aşa fel, încât să arăţi că eşti conştient de ce se întâmplă şi că ai făcut o delimitare clară între ceea ce consideri că e spaţiul tău şi ceea ce este spaţiul celorlalţi.

Deşi persoanele din jur care nu ştiu teoria limbajului trupului probabil nu îşi vor da seama exact ce se întâmplă; pe de altă parte, vor şti imediat că eşti o persoană sigură pe ea, ai încredere în tine, pentru că stai relaxat, ocupi spaţiul ca o persoană alfa care vrea să i se respecte teritoriul.

Distanţa

Este spaţiul dintre noi şi ceilalţi. Distanţa la care stau doi oameni care comunică semnifică relaţia dintre cei doi oameni. Există un regulament pentru distanţe şi anume:

- între 0-45 de cm pentru familie şi prieteni apropiaţi
- între 45-120 de cm este spaţiul personal pentru orice fel de relaţii
- între 120 cm şi 3 metri este spaţiul pentru întâlniri oficiale şi alte evenimente.

Dacă cineva îţi invadează spaţiul este semn de agresivitate, aşa că ai grijă cum reacţionezi. Poţi să atragi atenţia să păstreze distanţa, dar asta trebuie să comunici

dinainte. Să o determini pe cealaltă persoană să te respecte şi să nu-ţi invadeze spaţiul intim.

Înfăţişarea

O parte importantă a comunicării nonverbale este aspectul fizic, care poate fi pus la punct relativ uşor.

Înfăţişarea este al doilea element foarte important în comunicarea nonverbală. În ziua de azi, îmbrăcămintea a ajuns de la o nevoie de bază, aceea de a feri goliciunea şi de a ţine de cald, la o nevoie superioară, care ţine de modul de a se exprima al unei persoane. Adolescenţii se identifică cu modelelor lor din viaţă şi se îmbracă corespunzător. Mai târziu în viaţă, pe doctor îl identificăm în halat alb, omul de afaceri – în costum şi aşa mai departe. Bijuteriile au un rol important; şi, bineînţeles, felul în care suntem îngrijiţi, cum ne aranjăm părul, cum ne îngrijim unghiile sau machiajul. Înfăţişarea este comunicarea nonverbală de care oamenii sunt cel mai conştienţi; înfăţişarea comunică felul în care noi ne simţim la un moment dat şi cum vrem să fim priviţi de cei din jur.

Pe lângă aceasta, felul în care ne prezentăm în societate arată şi respectul pe care îl avem sau nu îl avem pentru societatea în care intrăm.

Un mic secret pe care l-am descoperit despre îmbrăcăminte este că e mult mai eficient să cumperi haine un pic mai scumpe, care se spală uşor şi nu se uzează repede, pentru că astfel vei arăta bine tot timpul.

Partea bună e că, odată ce găseşti ceea ce îţi stă bine, ai un model şi nu trebuie să îţi baţi capul. Moda se schimbă în timp, însă fundaţia pe care este moda, nu.

Deci, află ce fel de haine se potrivesc cu constituţia ta fizică. Cere părerea celor apropiaţi, de preferinţă femei. Ele au un ochi mult mai dezvoltat în ceea ce priveşte vestimentaţia.

Şi, mai ales când vine vorba de femei, părerea lor despre pantofi este una fără de care nu ai voie să mergi prin viaţă. Au un al şaselea simţ când vine vorba de pantofi

şi, deşi nu o să spună niciodată, o femeie remarcă printre primele lucruri pantofii unei persoane, femeie sau bărbat.

Mergi la o frizerie sau la un salon şi cere părerea celor de acolo despre cum ai arăta cel mai bine.

Igiena e de bază. Nu te lăsa indus în eroare de mass-media şi modelele lor false. Nu trebuie să cheltuieşti mulţi bani ca să arăţi foarte bine. Poţi să arăţi foarte bine, dacă găseşti pe cineva apropiat care se pricepe la haine, şi fără să cheltuieşti o avere. Însă igiena este extrem de importantă şi nici o sumă de bani nu va putea înlocui acest aspect de care trebuie să te ocupi. Învaţă să-ţi îngrijeşti: faţa, părul, unghiile, pielea , etc.

Comportamentul fizic

(1) Mişcă-te încet. Gesticulează încet. Vorbeşte încet. Clipeşte încet. Aşa fac persoanele cu încredere în ele şi care se simt confortabil.

(2) De multe ori, oamenii încercă în diverse situaţii să te provoace şi să te enerveze. Nu cădea în capcană şi răspunde sau reacţionează numai dacă alegi să faci asta. Fă pauze multe în vorbire, răspunde numai dacă ai chef şi fă totul ca să îţi păstrezi calmul în orice situaţie.

(3) Braţele: niciodată braţele încrucişate. De obicei înseamnă blocarea comunicării. Poate persoana vorbeşte cu tine şi vrea să meargă la toaletă. Poate subiectul despre care vorbiţi nu îi este pe plac. Poate nu te place.

Unul din lucrurile mele favorite este să atrag tot timpul atenţia persoanelor din faţa mea să nu ţină braţele încrucişate. Partea distractivă e că prin asta îi oblig să fie deschişi comunicării, pentru că braţele încrucişate sunt un scut, iar prin asta nu au de ales decât să fie deschişi. Încearcă. E distractiv.

(4) Un alt aspect important este postura. Corpul trebuie să fie relaxat pentru a comunica pozitiv. Gesturile trebuie să fie fluente, ca şi când stai de vorbă cu un bun prieten.

(5) Un lucru foarte puternic în legătură cu gesturile este atingerea. Acest tip de gest este foarte puternic, deoa-

rece transmite sau transformă emoţii şi creează legătura între oameni. Totuşi, este şi un lucru periculos, pentru că invadează spaţiul intim al persoanei, deci trebuie să observi dacă e momentul potrivit sau nu pentru a atinge cealaltă persoană.

Privirea

Nu întrerupe niciodată contactul vizual. Lasă cealaltă persoană să îşi mute privirea. Dacă trebuie să îţi muţi privirea, nu o fă repede, ci "lungeşte" un pic momentul şi apoi încet îţi muţi privirea în altă parte. Priveşte oamenii în ochi.

Evitarea frecventă a contactului vizual cu alte persoane arată că cel în cauză ascunde ceva. De asemenea, dovedeşte supunere şi lipsă de încredere.

Fă-ţi o favoare şi ţine tot timpul privirea sus, priveşte persoanele în ochi şi nu-ţi muta privirea decât după ce celălalt şi-a mutat-o.

Privitul unei persoane arată interes pentru acea persoană şi arătarea interesului e un mare pas către formarea unei impresii bune.

Totuşi este o mare diferenţă între a te uita la cineva şi a te holba.

Este de preferat ca, în loc să fie privită o persoană direct în ochi tot timpul, să se creeze cu privirea un triunghi imaginar între cei doi ochi şi gură. Atunci privirea va avea un parcurs lin şi va lăsa o impresie bună. Această thenică poate fi folosită ¾ din timp; celălalt sfert din timp privirea poate fi orientată în stânga sau în dreapta persoanei, niciodată în jos.

Pentru a ilustra importanţa şi puterea privirii în limbajul trupului, trebuie să ne amintim de zicala: "Ochii sunt oglinda sufletului".

Contactul vizual poate menţine, atrage, respinge sau cere comunicarea între oameni. Oamenii care îi privesc pe ceilalţi în ochi sunt văzuţi ca oameni cu multă încredere în ei, credibili şi care nu au nimic de ascuns.

Câteva sfaturi pentru privire:

- dacă nu poţi privi pe cineva în ochi, uită-te la un punct de pe faţa lui
- când vorbeşti cu un grup, uită-te la toată lumea
- uită-te la cei care ascultă
- nu te uita niciodată în jos
- nu te uita la cei care nu ascultă şi care pot să-ţi distragă atenţia.

Mimica

Mimica reprezintă modul în care trăsăturile feţei redau trăirile unei persoane. În timpul unui discurs, pentru a ajuta la câştigarea încrederii publicului, mimica nu trebuie să intre în contradicţie cu cele spuse.

Vorbitorii experimentaţi pot folosi anumite trucuri care să îi ajute în convingerea auditoriului. De exemplu, fără a spune în cuvinte că sunt împotriva unei idei, aceştia o susţin zâmbind ironic, apărând în atitudinea lor o reacţie de opoziţie faţă de ceea ce spun.

Zâmbetul este un element care ajută vorbitorul să atragă bunăvoinţă, deoarece transmite prietenie, apropiere şi siguranţă de sine. Din acest motiv, este recomandabil ca vorbitorul să zâmbească şi nu cred că e deloc greu. Şi la telefon, când zâmbeşti, persoana cealaltă poate simţi starea în care eşti, chiar dacă îţi aude doar vocea.

Încruntarea transmite concentrare, atenţie maximă, dar şi încordare şi rigiditate. Nu este bine ca vorbitorul să stea încruntat, deoarece transmite o stare de tensiune care poate provoca o ruptură.

Până acum am discutat câteva lucruri de bază, dar mai sunt câteva mesaje care trebuie transmise şi anume:

Când se intră într-o încăpere, se intră cu capul sus, cu mişcări lente şi cu încredere.

Nu trebuie grăbită nici o mişcare.

Relaxează-te de fiecare dată când respiri.

Elemente de paralimbaj

Elementele de paralimbaj constituie o altă componentă de bază a limbajului nonverbal. Ele presupun utilizarea modalităţilor de exprimare vocală pentru a da anumite înţelesuri cuvintelor din discurs. Tonul, ritmul şi volumul vocii pot fi folosite în aşa fel, încât să îi atragă şi să îi convingă pe cei care ascultă.

Tonul este inflexiunea vocii pe care o foloseşte un vorbitor. El poate fi calm, agresiv, pedant, nervos, cald, rece, etc. Pentru a avea succes, într-o discuţie, este preferabil să se folosească un ton calm şi sigur, dar care să nu fie uniform. Schimbările acestuia sunt importante, întrucât ele rup monotonia, făcând că expunerea să câştige în atractivitate. Trecerea de la un ton calm la un ton entuziast nu poate fi scăpată.

Ritmul vorbirii reprezintă felul în care alternează cuvintele accentuate cu cele neaccentuate şi frecvenţa acestora. El este ales în funcţie de ceea ce se doreşte să se comunice.

Volumul este intensitatea vocii cu care un vorbitor se adresează publicului. Cel care ţine un discurs trebuie să vorbească suficient de tare pentru a fi auzit de toate persoanele care îl ascultă În general, nu este bine să se folosească un volum foarte ridicat, deoarece acest lucru poate fi perceput ca o agresiune de către cei din jur.

Nu vorbi prea repede, decât dacă ai integrat vorbitul repede în personalitatea ta. Dacă ai probleme, de exemplu, cu pronunţarea unor litere sau alte probleme, nu îţi fie ruşine să mergi la un logoped. Sigur te va ajuta şi, pe termen lung, vei avea mult de câştigat.

Îmbunătăţirea limbajului trupului

Pentru creşterea capacităţilor de comunicare nonverbală există câteva modalităţi simple:

(1) Repetiţia în faţa oglinzii: este cea mai simplă metodă; cel care exersează în acest mod devine atent la felul în care limbajul nonverbal transmite mesajul dorit;

(2) Repetiţia în faţa unui grup: se poate apela la un grup de prieteni care, pe baza unor criterii prestabilite, să dea un feed-back.

(3) Repetiţia în faţa camerei video: este cea mai bună metodă, deoarece vorbitorul îşi poate analiza singur discursul, putând urmări şi evoluţia sa în timp.

(4) Actori preferaţi în filme: o altă metodă foarte bună este să te uiţi la actorii tăi preferaţi. Vezi cum se mişcă în filme, cum gesticulează, cum fac să convingă şi cum creează atracţie pentru sexul opus. Poţi învăţa foarte multe lucruri bune (ca să nu mai spunem de câte lucruri false se pot învăţa!).

(5) Statut ridicat: pentru a învăţa cum să comunici că ai statut ridicat, cel mai bun mod este să înveţi de la cei care au un statut ridicat (manageri, oameni bogaţi, lideri, în general, persoane cu un succes real).

Secretul pentru a fi bun este să citeşti despre comunicarea nonverbală, să ştii că există, să ştii câteva reguli de bază, iar apoi să începi să observi la cei din jur, când vorbeşti cu ei. După câteva săptămâni, vei deveni mai sensibil, în sensul că vei vorbi cu persoanele şi vei vedea fără să vrei anumite gesturi care, acum, vor fi clare ca bună ziua.

NU ai voie:

- să îţi dai ochii peste cap
- să îţi rozi unghiile
- să te bâlbâi
- să ai ticuri nervoase
- să te uiţi în jos
- să râzi după fiecare lucru pe care îl spui.

CONCEPT CHEIE
UMORUL ȘI ATRACȚIA

Ca să te fac să te simţi bine îţi voi explica paşii pe care i-am urmat eu când a venit vorba de umor.

Când aveam 15 ani, cunoşteam un băiat mai mare cu 10 ani decât mine care era tot timpul în centrul atenţiei. Toate fetele erau în jurul lui. Cu băiatul ăsta se întâmpla ceva de neînţeles pentru mine: glumea pe seama fetelor şi chiar le jignea, dar toate râdeau în hohote şi erau nedezlipite de el.

Şi mi-am spus că aşa vreau să fiu şi eu.

Aşa că m-am pus să învăţ bancuri. Şi aşa de harnic am fost, că am ajuns o enciclopedie ambulantă de bancuri.

Puteam să spun bancuri faine şi originale ore întregi, spre amuzamentul asistenţei. Asta, până când am început să primesc tot mai multe cereri de genul: "Hai bă, spune-ne un banc!". Mi-am dat seama că eram doar un bufon.

După aceea m-am hotărât să citesc câte ceva despre umor şi am citit că umorul nu ţine de poante şi bancuri, ci de persoană. Trebuie să joci un rol care este amuzant.

Mi-am schimbat percepţia faţă de umor, aşa că nu mai spuneam bancuri; dar eram încă un bufon.

Marea descoperire a fost când am citit despre thenica lui David DeAngelo: umorul arogant. Această tehnică se apropie cel mai mult de puterea unei formule magice.

Dacă un bărbat o foloseşte, atrage aproape orice femeie. În acelaşi timp, nu cunosc nimic mai atrăgător decât o femeie care poate răspunde în acelaşi stil.

Dar să le luăm pe rând.

Umorul are o structură care poate fi învăţată. Eu am învăţat-o citind cartea "Comedy Writing Secrets" a lui Melvin Helitzer, care, din păcate, nu e tradusă încă în limba română. Iată un rezumat.

Când vine vorba de umor trebuie să ştii un lucru din start: umorul este o formă de agresiune, de apărare şi o

formă social acceptată de a critica. "Un spin înfăşurat în vată", aşa cum zice profesoara mea de psihanaliză. Te ajută la atragerea atenţiei şi e psihologic imposibil să urăşti pe cineva cu care ai râs. Râsul este pentru creier ceea ce este sportul pentru corp şi în acelaşi timp oferă, dintre toate artele, cea mai mare recompensă, pentru că râsul este un verdict instantaneu dat de juriu în favoarea ta.

(1) Ţinta

Orice glumă sau comedie din lumea asta are o ţintă. Ca să începi să fii mai amuzant trebuie tot timpul să cauţi o ţintă.

Ţinte pot fi:

- oameni (persoana ta, familie, prieteni, parteneri de viaţă, vedete, fata pe care o placi și-o vrei atrasă de tine)
- locuri (zone geografice, zone ale unei ţări, locuri sociale din oraş, locuri în care trăiesc oameni)
- lucruri (obiecte folosite în viaţa de zi cu zi, telefoane mobile, maşini, haine – cu atât mai bine dacă ele aparţin gagicii cu care ai de-a face)
- idei (despre subiecte tabu, sex, etc.)

(2) Ostilitate

Comedia este crudă pentru cei care sunt ţinta. De obicei toţi râd, numai omul de care râd toţi nu râde. Toţi simţim ostilitate faţă de ceva: persoane, locuri, lucruri, idei.

Asta, dacă nu suntem Maica Tereza sau Mahatma Ghandi. Deşi cred că şi ei aveau simţul umorului.

(3) Realism

Cel mai amuzant este adevărul, deci condiţia este să vorbeşti despre adevărul unui lucru. Nu există lucru mai amuzant decât adevărul.

(4) Emoţie şi surpriză

Nu ajunge să alegi o ţintă, să fii pornit împotriva ei şi să te legi de lucrurile adevărate despre ea. Mai e nevoie să creşti tensiunea.

Nu ai voie să spui niciodată "am glumit", altfel distrugi toată tensiunea care s-a creat. Tensiunea creşte po-

vestind, cu lux de amănunte, tot ceea ce se află înainte de POANTA propriu-zisă.

Ca să fii amuzant trebuie să respecţi 3 etape:

- pregătire (introducerea, povestea)
- anticipaţie (descrierea amănuntelor pentru mărirea tensiunii)
- poanta (descarcă tensiunea şi aduce râsul).

La sfârşit vreau să spun că nu bancul te face amuzant, cât te face personajul.

Nu râde la glumele tale, pe cât posibil. Şi nu spune niciodată "am glumit", ca un loser speriat.

Prima oară du-te pe internet şi caută cursuri despre umor şi, eventual, câteva cărţi.

Trebuie să înveţi următoarele lucruri:

1. Structura umorului
2. Cum să spui poveşti
3. Ce subiecte îi fascinează pe oameni
4. Cum să îţi controlezi emoţiile.

Caută nişte cărţi despre comedie şi cum se spun poveşti. Învaţă despre emoţii, conflicte şi dramă, ca să le pui împreună şi să spui poveşti fascinante. Cu puţin efort, poţi ajunge să ştii cum să spui poveşti interesante sau chiar întâmplări din viaţa ta, ca să faci o conversaţie foarte interesantă.

Dacă o persoană râde cu tine, e psihologic imposibil să te urască şi, mai mult, e imposibil să te contrazică; într-un fel, dacă râde, confirmă ce ai spus.

Când vine vorba de personalitate, umorul spune atât de multe lucruri bune despre tine, că nu-ţi vine să crezi. E de 10 ori mai bun decât bătaia, ca să arate cine e persoana dominantă într-un grup. Arată că eşti o persoană inteligentă şi creativă. Că eşti o persoană imprevizibilă. Că ai încredere în forţele tale şi ştii ce înseamnă umorul. Şi că eşti o provocare pentru cei din jur.

Buun.

Să vedem acum cireaşa de pe tort.

Umorul arogant

Trebuie să înveţi şi nu ai cum altfel, decât pe oameni. Dar merită. Nu trebuie să dai înapoi. Odată ce spui ceva, e părerea ta şi o susţii, indiferent câtă dramă face cea din faţa ta. Nu-i convine? Poate să plece. Spun asta ca să ştii că se poate întâmpla.

Odată am fost doar arogant şi lipsit total de umor. M-am luat de fundul unei fete din anturajul meu şi am început să spun cât e de mare şi că ea ar face bine să se apuce de sport. Şi în faţa dramei ei nu am făcut decât să insist că e pierdută fără sport şi nu mai există nicio şansă pentru ea în această viaţă, din cauza fundului ei mare (care nu era aşa de mare, dar cum aveam să aflu mai târziu, o complexa destul de tare). Ca rezultat, a doua zi, la colţ de stradă, mă aşteptau într-o maşină logodnicul şi fratele ei. Nu ştiam că are prieten şi nici frate... ☺

Din ce mi-au spus vecinii, stăteau acolo de 5 ore şi în interiorul maşinii era ceaţă de la ţigările pe care le fumaseră.

Ştiind că trebuie să îmi asum responsabilitatea ca un bărbat, m-am dus la ei înainte să mă remarce, am bătut în geam şi a urmat următorul dialog:

Eu: Salut. Bănuiesc că sunteţi aici din cauza fazei de aseară.

Ei: Salut. Da.

Eu: Băi, îmi pare rău că a ieşit aşa, dar nu am ştiut că de la o glumă o să se ajungă la atâta dramă. Sper că nu sunt probleme. E totul în regulă?

Ei (zâmbind): Da.

Am dat mâna şi asta a fost tot.

Aşadar, indici că eşti ironic şi faci ce trebuie: persoana trebuie să RÂDĂ. Dacă nu râde când ataci persoana, nu e bine şi mai ai de lucru.

Aşadar, ştiinţa cere sacrificii. Nu renunţa din cauza câtorva eşecuri, perseverează şi nu uita că persoana de care te iei trebuie să râdă şi ea. Când ajungi să fii ironic cu o

persoană şi să o faci să râdă, atunci foloseşti tehnica corect. Acesta e indiciul cel mai clar.

S-ar putea să primeşti o privire mai ciudată sau intimidantă, dar trebuie să ştii că e doar un simplu test, să vadă dacă ai coloană vertebrală să susţii ceea ce ai spus sau dai înapoi ca un MUPPET!

Când am auzit prima oară de această tehnică am fost încântat şi am început să o aplic imediat.

Secretul e că umorul arogant trebuie să conţină 50% umor şi exact 50% aroganţă. Puţin mai mult umor şi eşti bufon. Puţin mai multă aroganţă şi eşti un idiot.

Aşa că sunt mulţi oameni (mai ales femei) care nici azi nu vorbesc cu mine pentru că nu ştiam să folosesc tehnica aşa cum trebuie şi eram prea arogant. Am jignit mulţi oameni, dar ăsta a fost preţul pentru a învăţa.

Acum te îndemn să citeşti atent rândurile ce urmează, să foloseşti pentru început exemplele pe care le vei găsi acolo şi apoi să vii cu creaţia ta proprie. Ţine minte că există o singură regulă: când foloseşti tehnica, oamenii trebuie să râdă, nu să plângă. Dacă râd, eşti bun. Dacă plâng sau se supără, nu ai făcut ceva bine.

Umorul arogant este una dintre cele mai importante arme ca să creezi atracţia şi care poate face minuni, indiferent de cum arăţi, câţi bani ai, cât de înalt eşti etc. Dacă poţi face oamenii să râdă cu tehnica asta, te vor iubi.

Oamenii, în general, sunt mai receptivi la umor decât la orice altceva, aşa că după ce mai citeşti o dată partea de umor, cumpără nişte cărţi dacă nu eşti foarte bun. Umorul are o structură şi se poate învăţa şi, crede-mă, merită efortul ăsta.

Este abilitatea de a face pe cineva să râdă în timp ce îl ironizezi şi faci mişto de el, în timp ce îl critici.

E un cadou pe care îl poţi face cuiva.

Nimeni nu poate primi bine critica, iar oamenii se urăsc între ei pentru asta. Chiar dacă ai dreptate, nu va recunoaşte niciodată pe faţă. Dar dacă îl faci să râdă în timp ce îl critici, situaţia se schimbă. Când râdem ne pre-

dăm pentru o clipă persoanei care ne-a făcut să râdem. Şi, de obicei, când râzi nu poţi să contrazici ceea ce s-a spus.

Deşi formula este simplă, vei avea nevoie de mult exerciţiu până să o pui în aplicare.

Prima oară, un comentariu arogant:

"Ai o burtă mare." Nu e nimic amuzant şi e un comentariu arogant, care jigneşte.

Dar acum să-i adăugam umor şi să zicem:

"Ce-ai făcut? Ţi-ai pus ghiozdanul în faţă? Dacă te pui pe burtă, arăţi ca un melc!"

Asta e arogant şi cu umor.

Am să explic în continuare cât pot de bine, dar să fii pregătit să nu îţi iasă din prima. Dar trebuie să exersezi până merge.

- Umorul arogant nu implică să râzi de propria ta persoană şi, mai ales, orice se întâmplă,
- NICIODATĂ în viaţa ta să nu spui "am glumit". Orice ai spus, rămâne spus. Asumă-ţi răspunderea. Tehnica va avea putere adevărată numai dacă ai curajul să susţii ce ai spus. Nu strica tensiunea care s-a creat spunând "am glumit".
- Dacă e o persoană care nu are aşa mare încredere în forţele ei, nu îi distruge şi puţina încredere pe care o are cu această tehnică. Foloseşte-o pe cei care pot face faţă şi care pot răspunde pe măsură. Atunci e cel mai distractiv.

Când vii cu astfel de atitudine şi umor, evident vei fi testat. Dacă fata nu va râde, îţi va arunca probabil o privire şocată, îţi va spune că s-a supărat, că nu mai vorbeşte cu tine şi că nu îi vine să creadă ce i-au auzit urechile.

Asta ca să vadă dacă eşti serios şi îţi menţii afirmaţiile sau doar un prefăcut care încearcă ceva şi apoi, la primul semn, dă înapoi speriat.

Tot ce trebuie să faci e să îţi menţii afirmaţia şi să o întăreşti. Pentru că ceea ce ai spus este sincer, chiar dacă de multe ori, adevărul supără.

Umorul cuprinde o doză mare de realism. Dacă ți se pare că părul, hainele, atitudinea, felul ei de a fi au o problemă, spune într-un mod amuzant și nu te feri să îți menții ideea. Asta înseamnă că ai caracter și integritate.

Dacă reușești să creezi tensiune și spui apoi "am glumit", dacă femeia are experiență, s-ar putea să te trezești cu un "Știu, boule!" ☺

Îi spui unei persoane că e grasă dacă e doar un pic grasă sau deloc, nu îi spui unei persoane obeze care suferă de vreo boală a metabolismului și nu are ce să facă.

Îi spui că e proastă unei persoane care e la olimpiada de fizică pe țară sau la master în științe economice. Dacă îi spui femeii de serviciu că e proastă, asta chiar e nasol și meriți să îți rupi un picior alunecând pe scările proaspăt spălate de tanti.

Îi spui că e un monstru oribil de urât unei persoane care e miss și căreia, toată viața, toți i-au zis că e frumoasă; nu îi spui că e urâtă uneia care chiar e urâtă.

Această tehnică se folosește cel mai bine pe persoane de sex opus. E una dintre cele mai bune tehnici pentru a crea atracție sexuală pentru că, dacă o folosești cum trebuie și faci persoana să râdă și nu spui "am glumit", duce la crearea unei tensiuni care se descarcă foarte bine printr-o partidă de sex. Orice femeie știe asta, dar foarte puțini bărbați o știu.

Dacă o folosești pe persoane de același sex cu tine, tot vei crea tensiune, dar care cel mai probabil se va descărca printr-o bătaie. (Poate folosi la Fight Club-ul pe care băieții îl organizează ☺ pentru a crea niște meciuri încărcate de ură ☺). Ceea ce e și mai distractiv e că atunci când am înțeles cu adevărat această tehnică, am descoperit acest tip de umor (umorul arogant) sub toate formele. Chiar și într-o poezie a lui George Coșbuc, Iarna pe uliță, în care se face mișto de căciula unui copil:

Uite-i, mă, căciula, frate,

Mare cât o zi de post,
Aoleo, ce urs mi-a fost,
Au sub dânsa şapte sate
Adăpost!

E important să fii conştient de faptul că dacă ştii să comunici de la început cum trebuie, persoanele de sex opus îţi vor răspunde imediat cu un nivel foarte ridicat de curiozitate şi atracţie.

Când vei încorpora în personalitatea ta umorul arogant, care este un fel de "joc verbal pentru adulţi", îi faci pe cei din jur să intre într-o stare emoţională deosebită.

Dacă nu ai înţeles exemplele de mai sus, ai nevoie să exersezi. E foarte important să nu îţi fie frică că vei trece drept o persoană arogantă. La început poate o să păţeşti ca mine, când i-am spus unei fete că are fundul mare. Bineînţeles că am ştiut să dezamorsez situaţia, dar trebuie să plăteşti un preţ pentru orice. NU trebuie să îţi fie frică să interacţionezi cu oamenii, iar la sfârşit îţi vei face un mare bine, pentru că ai învăţat ce ai nevoie pentru a avea succes.

Sunt şi multe feluri nonverbale prin care poţi fi şi arogant, şi cu umor. Dacă o persoană face un gest sau se strâmbă, imită-i gestul, dar exagerat. Dacă o persoană de sex opus pune mâna pe mâna ta, ridică sprâncenele a mirare şi fă privirea de preot sau preoteasă ofensat/ă. Iar apoi zâmbeşte ca şi cum ştii că te vrea.

Şi am să închei cu una din povestioarele mele preferate când vine vorba de umor arogant.

Tipul cu tipa sunt la cinematograf, şi tipul râde şi face gestul acela când îţi loveşti piciorul cu palma, doar că se foloseşte de piciorul tipei.

"Hei, vezi că mă doare", zice tipa zâmbind.

"Vrei să pup ca să treacă?" zice el.

Tipa, cu chef de joacă, ridică piciorul şi tipul se apleacă să pupe.

"Gata, ţi-a trecut", zice tipul, "şi sper că nu trebuie să te lovesc şi peste gură ca să te pot săruta!"

Nu uita: dacă vezi că eşti luat prea în serios, zâmbeşte. Oricum, trebuie să depăşeşti aceste temeri şi să fii sigur că vei găsi balanţa dintre aroganţă şi umor.

Unele lucruri sunt amuzante doar în anumite situaţii. Dacă cineva se împiedică e amuzant să spui: "Iarăşi ţi-e foame şi vrei să mănânci de pe jos?". Totuşi, dacă spui asta peste 20 de minute, nu mai are niciun farmec. Trebuie să foloseşti tot timpul clipa prezentă, de aceea e foarte important să poţi improviza, şi asta vine doar după mult exerciţiu. Dacă nu eşti foarte bun, la început e bine să ai pregătite dumele.

Am pus aici o listă cu situaţii şi replicile pe care eu le-am folosit şi le folosesc şi azi. Evident, e doar o listă scurtă, cu situaţiile cele mai des întâlnite. Dar dacă ceva stârneşte râsul într-o situaţie, va provoca râsul şi în următoarele 20 de situaţii, aşa că ceea ce e amuzant, păstrează şi foloseşte. Dau aceste exemple în speranţa că vei înţelege ideea. Ele sunt foarte puţine şi vei avea nevoie de creativitatea şi stilul tău pentru a veni cu ceea ce e potrivit pentru tine.

O persoană înaltă

- Joci baschet?
- Scuze, credeam că eşti un turn de control!
- Cum e vremea acolo sus?

O persoană scundă

- Unde-i circu'?
- Ce înălţime ai? Un metru?
- Cum e vremea acolo jos?

Cineva se împiedică

- Iarăşi vrei să mănânci de pe jos?

- Prima zi pe noile picioare?
- Cum e vremea acolo jos?

Cineva râgâie

- Pe bune?
- Bine spus!
- Să mori tu?!

Cineva se loveşte

- O să te doară şi mâine!
- Sigur o să rămână urmă!

Cineva minte

- Sunt sătul de minciunile mele, dar de ale altora!

O femeie cu poşetă mare

- Am acasă geamantane mai mici ca poşeta ta!
- Ce poşetă mare ai. Îţi ţii câinele în ea?

Când cineva e prost/spune o prostie

- Poţi să repeţi? Vreau să îmi iau notiţe...
- E clar că ai IQ din 2 cifre
- Felicitări, ai reuşit să îmi întreci pisica în isteţime

Dacă fata se poartă imatur, e băieţoasă sau se poartă ciudat, este instabilă emoţional

- Frate, eşti ca fratele meu, parcă eşti băiat...
- Eşti retardată funcţional
- Sunt suficient de bătrân ca să îmi spui tată
- Data viitoare, rupe extasy-ul în două!

Fata zice: "Eşti urât, nu îmi place de tine!"

- Probabil eşti chioară
- Sunt MULT mai atrăgător ca tine
- Ciudat să aud asta chiar din gura lu' Betty cea urâtă!

Fata zice: "Nu îmi place ce faci/spui!"

- Mă bucur că-ţi place!
- Va trebui să te obişnuieşti, tot timpul fac asta!
- De unde ai tu impresia că părerea ta contează?

Gagica zice: "Am prieten!"

- Ştiu că e o mare realizare pentru tine, dar nu trebuie să îţi faci reclamă la toţi necunoscuţii.
- Foarte bine. O să îl punem să ne aducă micul dejun la pat, şi dacă nu îmi place cum face sucul de portocale, îl concediez.

- Nici nu ne cunoaştem şi deja îmi spui despre problemele tale? Sau îţi imaginezi că sunt preotul tău să te spovedeşti?
- Deja te plângi că-i vezi mereu aceeaşi faţă?

Dacă ea îţi face o favoare

- Îţi mulţumesc. Când lumea va fi a mea, moartea ta va fi scurtă şi uşoară.

Dacă întârzie, se mişcă încet, e leneşă

- Dacă te-ai mişca mai încet nu ai avea nevoie de ceas, ci de calendar.

Dacă face ceva ce sugerează că-i place de tine

- Dacă nu aş fi atât de sigur că eşti lesbiană, aş zice că te dai la mine...

Dacă o prinzi nearanjată şi vezi că se ruşinează

- Eşti ca un cadou de la Dumnezeu, doar că uneori şi Dumnezeu se grăbeşte şi împachetează în grabă.

Dacă se lasă convinsă greu de ceva

- Sunt foarte bun negociator. Ultima mea prietenă era virgină. Mi-a luat 20 de minute.

Dacă face gafe

- Pentru fiecare gafă pe care o mai faci de acum încolo am să TE OMOR!

La început când auzeam undeva ceva ce îmi plăcea mult, notam. Şi foloseam. Apoi când am văzut rezultatele am început să îmi folosesc creativitatea şi să improvizez. Acum, aşa vorbesc şi eu şi toţi cei din cercul meu social. Ne provocam permanent într-un mod care arată că relaţia dintre noi este una profundă. Pentru un ochi dinafară ar părea că ne jignim şi că ne urăm. Dar noi ne iubim. Pentru că putem fi sinceri unii cu alţii şi tragem unii de alţii pentru a deveni mai buni. Şi e al dracului de distractiv. Aşa că am ajuns să cer şi persoanelor necunoscute, în special femeilor noi pe care le cunosc, să treacă rapid la acest mod de comunicare, pentru că scopul meu nu e să fac pe psihologul sau pe prietenul care consolează, ci să am o relaţie autentică şi o comunicare la fel. Unii oameni nu fac faţă, au

probabil multe probleme şi o stimă de sine scăzută şi se retrag.

Nu uita că femeile frumoase sunt abordate zilnic şi puse pe un piedestal. Dar sunt şi ele oameni şi crede-mă că orice femeie care e tratată ca un bibelou tânjeşte să fie tratată ca o fiinţă umană normală. Umorul acesta este o cale.

Însă nu abuza de el. Orice lucru trebuie luat cu măsură. Eu mi-am luat viteză de la femei cu care eram în relaţie pentru că nu încetam cu stilul ăsta. După sex, e timpul să aprofundezi puţin relaţia. Acum nu mai trebuie să creezi atracţie, ci conexiune emoţională.

Dar despre asta, mai târziu... ☺

Uită-te la cuprinsul acestei cărţi. Câte concepte cheie are? 30? Deşi are un efect magic de multe ori, această thenică e doar una din 30 de lucruri importante. Aşadar, devino foarte bun la ea, dar nu uita că e doar 1/30 din întreg şi merge bine doar îmbinată cu toate celelalte.

Trebuie să mulezi totul pe felul tău de a fi, pe personalitatea ta.

Evident, ca să poţi învăţa repede, ai nevoie de... ce?

De încredere în tine! De creativitate!

Nu uita că femeile au acel scut, pentru că trebuie să poată ţină la distanţă fraierii, temătorii, nesigurii, cei care nu se ridică la standardele ei.

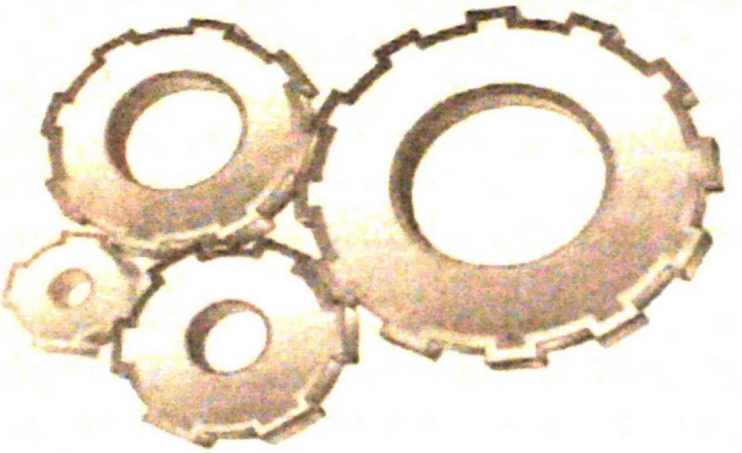
Acest gen de umor o dezarmează de obicei, pentru că e cu totul altfel decât abordările cu care este ea obişnuită. O scoate din lumea ei sigură şi o duce pe un tărâm în care frumuseţea ei nu îi mai oferă un avantaj din start, pentru că arăţi că nu te impresionează DELOC. Mai arată că o tratezi ca pe un om, nu ca pe un bibelou, ceea ce este un alt uriaş bonus pentru tine.

Nu uita: Trebuie să râdă şi ea! ☺

Umorul arogant este un umor situaţional. Nu te chinui să memorezi, ci foloseşte-te tot timpul de ceea ce găseşti în mediu şi în clipa prezentă.

Soluţia e în mediu!

PERSONALITATEA



UNGHIURILE PERSONALITĂȚII ȘI EGOISMUL

Devino egoist prima oară pentru a putea cu adevărat să oferi cadourile tale întregii lumi.

Ce vreau să spun cu asta?

Ştiu că este o afirmaţie foarte provocatoare şi sigur se vor găsi oameni care să spună că este o greşeală să îţi întăreşti ego-ul când toate învăţăturile spirituale ale omenirii spun că Ego-ul trebuie slăbit şi diminuat în viaţa fiecărui om pentru ca toţi să devenim nişte fiinţe pure, pline de iubire şi compasiune astfel încât omenirea să fie un uriaş cor de voci angelice care trăiesc din ceea ce le oferă mama natură, sunt în armonie cu toate animalele sălbatice şi transformă întreg pământul într-un rai.

Ei bine, experienţa mea de viaţă îmi arată că oamenii nu vor să fie un uriaş cor de voci angelice. Dimpotrivă.

Şi mie îmi place să cânt la pian, să citesc literatură universală şi să iubesc necondiţionat. Dar apoi sunt trezit la realitate de VIAŢĂ.

Nu întâmplător ne-am născut în această lume a contrastelor. În timp ce unii oameni se lăfăie în abundenţă de nedescris, copii de 3 ani mor pur şi simplu de foame în ţări din lumea a treia.

Pot să continui cu astfel de contraste mult şi bine însă ştiu că eşti o persoană conştientă de realităţile acestei lumi. Viaţa nu e dreaptă. Viaţa nu dă lucruri bune sufletelor pure şi lucruri rele sufletelor păcătoase.

Ne-am născut în această lume ca fiinţe spirituale însă obligaţi să trăim o existenţă pământească.

Eu am fost un visător şi un idealist 22 de ani din viaţa mea. Am blestemat soarta nedreaptă şi pe Dumnezeu când fata pe care o iubeam la 14 ani mă ignora pentru că îl iubea pe un tip care făcea parte dintr-o trupă de dans şi era mai celebru decât mine.

Era el mai celebru dar cu ce greşisem eu? De ce nu puteam să fiu iubit cu aceeaşi iubire puternică şi necondi-

ţionată cu care o iubeam eu? De ce mi se întâmplă mie această nenorocire? La 14 ani ai mei nu apucasem să fac nimic rău nimănui. Şi totuşi sufeream enorm.

Când aveam 15 ani s-a introdus pentru prima oară în România televiziunea prin cablu. Trăiam cu maică-mea şi eram prea săraci să ne permitem. Îmi era ruşine să îmi chem prietenii acasă pentru că toate apartamentele aveau cablu în casă tras prin perete numai uşa mea nu avea. Îmi era ruşine că sunt sărac.

Din nou, aceeaşi întrebare? De ce eu? Chiar nu apucasem să greşesc atât de mult în viaţa asta încât să fiu supus unei asemenea drame şi suferinţe.

Am început o viaţă complet nouă când am încetat să stau cu privirile spre cer în aşteptarea vreunui ajutor care să îmi pice în braţe şi am început să plec privirea spre propria mea persoană, spre ego-ul meu, spre corpul, mintea şi emoţiile mele. Şi mai adânc de trup, minte şi emoţii, spre sufletul meu. Cele mai străfunde adâncimi ale psihicului meu.

Am început să nu mai visez la o lume ideală, în care e suficient să nu greşeşti ca să fi fericit. Am început să trăiesc viaţa. Am început să învăţ lecţii şi să tratez suferinţa şi boala, aşa cum spune minunat Cioran ca pe "al 5-lea meu anotimp". Un anotimp al experimentării profunde, al autocunoaşterii şi al descoperirii propriei comori interioare.

Fără să îmi uit sufletul, inocenţa şi bunătatea, am devenit un om foarte egoist. Am început să mă iubesc pe mine mai mult ca pe oricine altcineva. Am început să sap în mine, să caut comoara.

Ceea ce nimeni nu ştia, când mă acuza de egoism, era că nu căutam comoara ca să o ţin pentru mine ci să o dau lumii. Astfel, am încetat să aştept iubire necondiţionată şi am început să studiez seducţia şi cum se creează atracţia sexuală.

Am încetat să aştept milă şi generozitate şi am început să învăţ cum se face o afacere, cum pot să îmi dezvolt talentele şi cum pot să ofer valoare lumii din jur astfel încât afacerea mea să prospere.

Am încetat să cred doar în bunătatea şi corectitudinea oamenilor şi am învăţat să privesc oamenii nu buni, ci întregi. Cu bune şi rele. Am învăţat să îi accept şi să îi iau aşa cum sunt. Am învăţat să lucrez în echipă şi să iau de la cei din jur maximul, însă nu mai mult decât pot ei să ofere.

Asta a fost munca mea de miner. De săpător. Munca cu gradul maxim de dificultate. Am început să scot din mine la suprafaţă comori nebănuite, talente adormite, daruri pe care să le pot oferi lumii.

Am scris şi scriu şi acum cărţi, organizez excursii, ţin seminare, cresc o echipă formidabilă care mă ajută la rândul ei să cresc. Am afacerea mea care creşte, învăţ zilnic lucruri noi pe care apoi le ofer acelor persoane care sunt pregătite să primească.

Acum, pentru că am fost egoist şi m-am ocupat doar de mine şi de descoperirea comorii mele interioare, pot să fiu ALTRUIST. Acum pot să dau pentru că am de unde şi am ce să dau.

Ofer, dar şi primesc. Primesc mesaje de mulţumire. MULTE. Poate prea multe, pentru că ştiu că sunt abia la început de drum. Mai primesc şi câte o înjurătură însă face parte din ceea ce sunt azi. Încurajările şi mesajele mă inspiră şi mă ajută să lupt în fiecare zi pentru visul meu de a face lumea din jur mai bună.

Te rog, reţine: devino o persoană egoistă la început ca să poţi deveni o persoană generoasă mai târziu.

Când eşti mic, sărac şi neînsemnat, nu ai prea multe de oferit. Generozitatea ta deşi e plină de bunăvoinţă, nu ajută foarte mult lumea din jur. Dacă ai avea puterea şi viziunea să devii egoist, să te apuci de săpături în propria ta fiinţă pentru a-ţi scoate comorile la suprafaţă, atunci cu adevărat generozitatea ta ar schimba lumea.

E nevoie de un sacrificiu acum. Poate că sunt oameni care au acum nevoie de tine. Poate trag de tine, te roagă să le fi alături, au nevoie să vorbească cu tine sau să aibă o prietenie sinceră cu tine. Însă tu va trebui să sacrifici faptele bune de acum pentru că ştii că poţi atât de multe în plus faţă de acum.

Ar fi cu adevărat păcat să nu oferi adevărata ta comoară lumii.

Devino soarele în lume

Imaginează-ţi sistemul nostru solar: soarele se află în centru, planetele gravitează în jurul lui...

Ce are soarele? Putere de atracţie. Ca să fiu puţin poetic, soarele pare că a sedus planetele care gravitează cuminţi în jurul lui. Seducţia începe cu atracţia, iar atracţia începe adânc în miezul soarelui, acolo unde miezul său arde la o temperatură estimativă 15 milioane de grade Celsius.

În miezul său este puterea soarelui. Acolo este temperatura cea mai mare şi acolo începe atracţia magnetică.

Este sursă de căldură, lumină şi energie.

Dacă planeta Pământ dispare, Soarele mai există? Evident. Dacă Soarele moare, mai există viaţă? Evident. Că nu!

Trebuie să îţi găseşti puterea de a arde în interior, de a avea o pasiune care izvorăşte din interior, care nu are nicio legătură cu exteriorul. Trebuie să ai putere personală şi principii pe care te bazezi. Trebuie să alegi să fi soarele în lumea ta, nu o planetă sau un satelit al unei planete...

Metafora asta trebuie să te facă să înţelegi că în viaţă, dacă eşti planetă şi nu soare, vei gravita în jurul a ceva mai puternic decât tine şi vei fi la mila acelui lucru.

Dacă vrei cu adevărat totul în viaţă, tu trebuie să fi soarele. Pentru că, dacă te poţi baza pe tine întotdeauna, vei avea acea linişte constantă, vei putea păstra în jurul tău lucrurile pe care ţi le doreşti.

Dacă vei fi o planetă şi vei face din bani scopul tău ultim, vor fi fluctuaţii care te vor duce în stări extreme şi care nu îţi vor oferi niciodată liniştea de care ai nevoie; dacă vei avea ca scop relaţiile şi le pierzi, eşti distrus. Neavând niciodată puterea ta personală, întotdeauna vei fi în derivă şi vei eşua.

Fii soarele, găseşte ceva pentru care să arzi, şi atunci vei începe să atragi lucrurile în viaţa ta, în loc să alergi după ele ca un muppet.

Ca fiinţă umană, poţi alege ce vrei să fi: soare sau planetă. Alegi prin felul în care te porţi, te bazezi pe tine sau gravitezi în jurul a ceva. Îţi poţi găsi liniştea în interiorul tău sau alergi cu disperare după ceva.

Uită-te la cei mai de succes oameni din întreaga lume. Ei atrag lucrurile pe care le vor în viaţa lor prin felul în care se poartă, prin atitudinea lor.

Care sunt lucrurile care dau sens vieţii tale?

Lucruri în viaţa ta care trebuie să constituie planetele, nu soarele – banii, frumuseţea fizică, relaţiile, puterea fizică şi multe alte lucruri ajutătoare, toate acestea le vom numi de acum încolo unghiuri din care poţi aborda o problemă şi, dacă le ai, e foarte bine. Foloseşte-te de ele.

Însă scopul aici e să abordezi orice problemă în mod direct, frontal – bazându-te doar pe cine eşti tu cu adevărat (pe personalitatea ta) – şi, fără niciunul din unghiurile ajutătoare, să obţii tot ce vrei prin ceea ce eşti, pentru că meriţi.

(1) Banii şi lucrurile materiale

Când nu am avut bani, am văzut cine mi-au fost adevăraţii prieteni. Tot când nu am avut bani am aflat cum funcţionează atracţia şi am învăţat să creez această emoţie doar cu anumite calităţi ale personalităţii şi nu folosindumă de alte elemente "ajutătoare".

Banii, faima şi frumuseţea sunt anumite UNGHIURI din care poţi aborda viaţa şi problemele ei. Dacă ai bani, sigur se vor găsi oameni care să fie "atraşi" de tine. Dacă eşti obişnuit să foloseşti banii pentru a obţine sex, pentru a-ţi face prieteni sau pentru a face mai uşor lucruri pe care le puteai face şi fără bani, ce te vei face într-o zi când vei avea o problemă şi nu vei mai avea bani sau îi vei avea, dar nu te vor ajuta?

Apoi, ce te faci când întâlneşti pe cineva cu mai mulţi bani decât tine? (Tot timpul se găseşte cineva cu mai

mulţi bani decât tine.) Probabil paralizezi, pentru că eşti obişnuit să rezolvi problemele cu bani, iar acum banii nu mai funcţionează.

Ce te faci dacă treci printr-o perioadă în care nu ai bani? Mergi prin lume şi nimănui nu-i mai place de tine?

Cam trist.

Banii nu au niciun rol în atracţia sexuală, pentru că ea este o emoţie. Banii sunt buni pentru a-ţi construi o viaţă liberă şi independentă, ceea ce te poate ajuta să devii o persoană mai atrăgătoare.

Însăşi atracţia este o emoţie, iar emoţiile ţin de personalitate.

Oamenii împrumută puterea, dar o dau înapoi cu dobândă. Oamenii împrumută puterea de la banii pe care îi au ca să obţină ce vor, iar când banii nu mai sunt de folos, sunt ca nişte handicapaţi neadaptaţi care nu ştiu cum să obţină ce vor fără bani, sau acolo unde banii nu îi ajută. Dacă ai banii ca ancoră în viaţa ta, ce te faci când rămâi fără ei sau când cei din jur au mai mulţi ca tine?

Foarte mulţi oameni astăzi gravitează în jurul banilor şi se lasă influenţaţi de puterea lor. Securitatea financiară îţi permite să faci multe lucruri în celelalte domenii. Dacă însă banii sunt soarele în lumea ta, devii stresat, temător, protectiv şi defensiv când ceva afectează banii tăi.

Ce te faci când îi pierzi, ce te faci când nu îi poţi folosi şi, mai ales, ce te faci când eşti printre oameni care au mai mulţi bani ca tine? Treci de la stări de fericire la stări de depresie?

Dacă faci din bani, haine, maşini, bijuterii, avere sau lucruri ca faima, gloria sau statutul social motivul central al vieţii tale, câtă putere ai cu adevărat? Toţi avem dovezi concrete despre cât de repede poţi să pierzi aceste lucruri şi cât de multe forţe externe le influenţează. Dacă sentimentul tău de siguranţă şi de stimă de sine stă în reputaţie sau în ceea ce posezi, îţi vei trăi viaţa într-o permanentă stare de teamă că vei pierde acele lucruri, că îţi vor fi furate sau îşi vor pierde valoarea. Dacă te afli în prezenţa cuiva cu mai multe lucruri şi mai mulţi bani, te

vei simţi inferior; în prezenţa unuia cu mai puţin, te vei simţi superior. Sentimentul tău de stimă de sine fluctuează constant şi nu ai un sentiment sănătos de putere personală.

(2) Relaţii

Dacă cel mai important lucru pentru tine pe lumea asta este o relaţie, atunci ţi se va crea o dependenţă emoţională foarte puternică de acea relaţie. Dacă o relaţie te face să simţi că trăieşti, devii dependent şi vulnerabil la acea relaţie, dependent şi vulnerabil la toanele şi sentimentele, comportamentul şi tratamentul partenerului. Apoi sunt problemele de natură financiară, responsabilităţi şi, dacă gravitezi în jurul lor, urmările sunt că, luând viaţă, putere şi energie de la acea relaţie, vei plăti acest împrumut de putere cu dobândă când lucrurile nu vor merge aşa cum te aştepţi, iar viaţa ta devine un haos.

(3) Munca

Dacă munca e tema centrală a vieţii tale, ajungi "workaholic" – cunoşti termenul, probabil. Sacrificii în sănătate, relaţii şi alte lucruri importante. Identitatea acestor oameni vine din munca lor: "sunt manager", "sunt artist", "sunt scriitor". Aşadar, securitatea lor poate fi afectată uşor de orice îi va împiedica să îşi continue munca. În afară de asta, ei ştiu doar să facă bine ceea ce fac la muncă, fiind handicapaţi în celelalte domenii.

(4) Plăcerea: carpe diem & recompensa imediată

Acesta e un alt centru des întâlnit în jurul căruia oamenii gravitează. Trăim într-o lume în care scurtăturile, recompensa imediată sunt încurajate, mass-media ne arată ce au alţi oameni şi ce pot face ei trăind viaţa uşor şi distractiv, însă impactul asupra vieţii acestor oameni, asupra productivităţii lor şi asupra stimei lor de sine, pe care acest stil de viaţă îl aduce, nu este arătat niciodată.

Plăcerile vieţii în cantităţi moderate aduc relaxare pentru trup, minte şi suflet şi pot face multe alte lucruri

bune. Însă, când tragi linie, nu rămâne nimic, nicio satisfacţie de durată şi profundă, nicio senzaţie de fericire. Aceste persoane devin plictisite şi cresc nivelul plăcerii de fiecare dată, pentru a obţine aceeaşi satisfacţie, iar trupul şi mintea cer tot mai mult şi mai mult.

Prea multe filme, prea mult TV, prea mult alcool, prea multe droguri, prea multe jocuri pe calculator, prea mult sex, prea multe jocuri de noroc, în mod gradat, distrug o viaţă.

Potenţialul acestor persoane rămâne adormit, talentele şi pasiunile, nedezvoltate, mintea şi spiritul, nesatisfăcute şi neîmplinite.

Malcolm Muggeridge scrie în "Un testament al secolului XX":

"Când mă uit în urmă la viaţa mea, ceea ce fac des acum, la bătrâneţe, ce mă loveşte cel mai tare este că ceea ce părea odată semnificativ şi seducător, astăzi este inutil şi absurd."

Să te laşi pradă momentului şi să spui "carpe diem" fără să ai în minte şi viitorul înseamnă doar, aşa cum spune Pascal, "să lingi pământul". Ţine minte că trebuie să cucereşti cerul!

(5) Frumuseţea

Frumuseţea fără personalitate este mai degrabă un blestem decât un cadou.

La bărbaţi aproape nici nu contează frumuseţea fizică, când vine vorba de a crea emoţia atracţiei într-o femeie. Puneţi o femeie să aleagă între un bărbat frumos, dar fricos, mincinos şi lipsit de simţul umorului şi unul mai puţin frumos, dar curajos, sincer şi amuzant (trei din calităţile personalităţii alfa).

Balanţa va înclina tot timpul în favoarea celui de-al doilea, dacă femeia nu este afectată psihic.

La femei este puţin mai important aspectul fizic, pentru că bărbaţii au un mecanism care declanşează în ei o atracţie sexuală aproape instantanee la vederea unei femei frumoase. Însă această reacţie poartă numele de "răspunsul emoţional al preistoricului din peşteră", şi, dacă rămâne la stadiul acesta, nu se anunţă nimic bun pentru niciunul din cei doi. Bărbatul va crede că "e îndrăgostit" şi va avea un comportament mai apropiat de orice mamifer în călduri decât de un bărbat adevărat.

Pentru o relaţie sănătoasă între cei doi e nevoie de o atracţie intelectuală pe lângă cea sexuală, în cazul în care femeia e interesată de mai mult decât de o partidă de sex.

Şi de obicei femeia e interesată de un pic mai mult decât de sex, aşa cum vom avea ocazia să vedem în continuare.

Ca o concluzie: banii şi frumuseţea sunt folositoare, dar departe de a fi suficiente în crearea atracţiei sexuale sănătoase şi păstrarea ei. O persoană care arată normal, care are suficienţi bani pentru a avea o viaţă liberă şi independentă şi care are o personalitate alfa nu va avea adversar în lumea reală.

O persoană doar frumoasă sau doar cu bani este o victimă în lumea reală, prada şi jucăria celor care au personalitate şi se folosesc de ea. De aceea, să îţi dezvolţi personalitatea alfa devine o condiţie obligatorie, indiferent de aspectul tău fizic sau de banii pe care îi ai acum.

Dacă ai bani de la început, s-ar putea să ai în jurul tău oameni care să aibă intenţii ascunse. Dacă ai succes sau faimă, nu poţi şti care din oamenii din jurul tău ar rămâne lângă tine, indiferent de ce s-ar întâmpla. De obicei asta afli când e prea târziu şi deja ai pierdut tot.

Cum poţi să ştii dacă oamenii care spun că te iubesc într-adevăr te iubesc "pentru cine eşti" şi nu pentru ceea ce ai – bani, faimă etc.?

Dar dacă începi cu personalitatea, atunci începi cu începutul. Ştii cum pleci la drum şi asta nu trebuie să uiţi niciodată.

În jurul a ce gravitezi tu?

Majoritatea dintre noi gravităm în jurul a mai multe lucruri, cele pe care le-am expus mai sus ori poate altele, pe care nu le-am enumerat. Când e satisfăcută o nevoie, trecem să gravităm în jurul altui centru şi tot aşa.

O dată eşti fericit şi optimist, altă dată în depresie şi nefericit. NU există un sens clar şi consistent spre care te îndrepţi, împrumuţi putere de la prieteni, bani, relaţii etc., ca să obţii ce vrei. Plăteşti însă înapoi cu dobândă mare acest împrumut atunci când nu te poţi folosi de această putere superficială şi nu mai obţii. Nu foloseşti singura putere adevărată: puterea personală. Nu ai un sentiment al puterii personale care vine din interior şi din identitatea ta.

Ideal este să ai un centru de unde să izvorască toată puterea ta, sentimentul de siguranţă şi înţelepciunea, un centru de unde îţi iei tot ce ai nevoie pentru a face tot vrei în viaţă. Acest centru este în interiorul tău şi trebuie să devină soarele în jurul căruia gravitează totul.

Valorile pe care le ai, principiile, sunt combustibilul care va face acest centru să ardă.

Un centru bazat pe valori şi principii

Aşa cum am spus deja, când ai un scop în viaţă, o imensă putere derivă de acolo. Scopul îţi aduce principii de la care nu te abaţi, pentru că ştii ce vrei, şi valori pe care le susţii indiferent de ce se întâmplă în lumea exterioară. Câştigi o putere personală imensă.

Valorile, o dată ce ţi le stabileşti în conformitate cu ceea ce vrei, ele nu se mai schimbă. Siguranţa va veni din faptul că, spre deosebire de celelalte centre, supuse schimbării şi influenţelor, acest centru nu se modifică. Te poţi baza pe ele tot timpul, că te vor ghida şi îţi vor spune cum să acţionezi în fiecare situaţie. Ele nu vor reacţiona la nimic,

nu vor divorța și nu se vor despărți de tine, nu pot fi distruse de foc, apă, nu pot fi furate sau nimicite de cutremur. Nu îți pavează drumul cu scurtături și remedii instant, spre deficitul tău. Nu depind de comportamentul celorlalți, al mediului înconjurător și nu își pierd valoarea.

Așadar, indiferent ce principii îți alegi, odată ce le ai ca ancoră în viață, devii un om foarte puternic și respectat. Oricine își poate alege propriile principii și valori după care să trăiască. Dar, ca întotdeauna, fiecare e responsabil de ce alege și ce fel de om vrea să fie.

Nu uita că trebuie să te iubești pe tine prima oară dacă ai pretenția să fi iubit de altcineva.

Îți dai seama că ai găsit un principiu și o valoare pentru tine atunci când răspunsul la întrebarea: "Mi-aș da viața pentru valorile, principiile și visele mele?" este DA. Și este sincer. Ăsta e un lucru care câștigă respect oriunde și din partea oricui. Asta îți aduce statut social.

Devino egoist prima oară, devino soarele în lumea ta, fă ca totul să graviteze în jurul tău pentru ca mai târziu să poți să oferi din plin și cu multă generozitate lucrurile pe care le-ai dobândit.

Despre Ego

Jung împarte psihicul uman în trei părți. Ego-ul, Umbra și Inconștientul colectiv. Vom vorbi despre toate 3, și începem cu prima.

Se numește Ego (sau Eu) ceea ce este definit ca partea conștientă a minții umane.

În literatura de specialitate a psihologiei moderne se acordă tot mai multă atenție acestui aspect al psihicului, deoarece se pare că Ego-ul este sursa foarte multor probleme cu care societatea umană se confruntă la ora actuală.

Ego-ul este partea de animal, de mamifer din fiecare ființă umană. Avem organe sexuale, avem tub digestiv, avem trupuri de mamifer. Este absurd să nu îți onorezi și această latură a ta cu toate că ființa umană nu e compusă doar din ego. Însă ego-ul îți aparține.

Ego-ul este acea parte din orice fiinţă umană care, în momentul trezirii din somn dimineaţa, vine şi lipeşte un bilet pe fruntea fiecărui individ, cu cerinţele: "Vreau mai mulţi bani, mai multă atenţie, mai mult statut social, mai multă iubire! Vreau toate acestea şi mai mult decât toate la un loc. Şi dacă nu le am, am să te fac să te simţi foarte prost. Şi dacă le voi avea, poţi fi sigur că nu va fi destul şi voi dori altceva, în cantităţi şi mai mari!". E destul de simplu să ne dăm seama care este legătura între Ego şi egoism.

Pentru că ego-ul multor oameni este slab, aşa cum am zis, Ego-ul are tendinţa să graviteze în jurul altor centre mai puternice decât el, de aceea e foarte important să îţi întăreşti ego-ul astfel încât toate lucrurile importante pentru tine să graviteze în jurul tău.

În definiţia lui Thomas Leonard, egoismul este starea în care te afli atunci când faci ce e mai bine pentru tine. În schimb, acest egoism temporar te ajută să oferi mai târziu mult mai multe celor iubiţi şi lumii întregi. Poate fi un pas dificil însă odată ce începi să devii egoist într-un mod responsabil, începi să te simţi o persoană mult mai atrăgătoare şi ca o consecinţă, mai atrăgătoare şi pentru cei din jur.

Eu prin egoism am înţeles să nu mai răspund la telefoane când nu am chef indiferent cine mă sună, să nu primesc pe nimeni acasă la mine decât atunci când cer să fiu vizitat în mod clar, să nu mai răspund cererilor de ajutor făcute din lene şi care pot fi rezolvate fără mine cu puţin efort, să pun pe primul loc sănătatea mea fizică, emoţională şi spirituală, să pun pe primul loc în viaţă visul meu de a deveni un foarte bun psiholog, să setez reguli în relaţiile cu cei din jur astfel încât să îmi amplific puterea, nu să mi-o diminuez.

Asta nu mă împiedică să îi iubesc necondiţionat pe cei apropiaţi, însă consider că şi ei trebuie să mă accepte aşa cum sunt şi să mă iubească la fel, necondiţionat, chiar

dacă se întâmplă să nu le satisfac unele nevoi pe care le-ar vrea satisfăcute de către mine.

Exerciţiul 1: fă o listă cu ce anume înseamnă egoism pentru tine şi în viaţa ta:

Când am început să îmi dedic cea mai mare parte a timpului meu persoanei mele, mi-am descoperit vocaţia în viaţă. Aceea de a fi un foarte bun psiholog. Şi am făcut şi un plan pentru asta. Să ajut cei mai mulţi oameni din postura de psiholog, mai mulţi decât oricare alt psiholog de până acum. Ştiind asta, mi-am concentrat timpul şi resursele pe citit, scris, educaţie, practicarea psihologiei, dezvoltarea permanentă personală şi profesională. După 2 ani au început să apară rezultatele care au devenit din ce în ce mai încurajatoare.

Exerciţiul 2: având în vedere exemplul de mai sus, care crezi că ar fi talentul tău cel mai mare pe care l-ai putea dezvolta într-o abilitate care să facă întreaga lume mai bună? E nevoie de egoism ca să te concentrezi doar pe tine o vreme şi să descoperi care este comoara ascunsă în tine. Scrie acele lucruri care crezi că ar putea fi talente ale tale sau chiar vocaţia ta în viaţă.

Când am luat decizia să fiu egoist o vreme, am început să îmi anunţ (deci să îmi şi dezamăgesc) familia, prietenii, anturajul. Le-am spus planurile mele şi noul meu

stil de viaţă. Apoi i-am lăsat să comenteze ce vor în timp ce mă îndepărtam şi le auzeam vocile din ce în ce mai slab.

Exerciţiul 3: scrie o listă cu persoanele pe care va trebui să le anunţi că nu vei mai putea fi la dispoziţia lor pentru că ai un vis în această viaţă şi ai nevoie de timp şi energie pentru tine şi munca ta.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Va trebui să foloseşti cuvântul "NU" din ce în ce mai des. Eu am spus "NU" persoanelor care îmi mâncau timpul şi energia fără rezultate, telefoanelor care sunau când mă concentram pe munca mea, cererilor de tot felul care îmi sugeau energia şi timpul zilnic.

Exerciţiul 4: fă o listă cu lucrurile sau oamenii cărora vei începe să le spui "nu":

_____
_____
_____
_____
_____
_____

UMBRA ŞI PROIECŢIILE

"Comoara fiecărui om se află în umbra sa."

(C. G. Jung)

A fost odată o persoană care se numea H. şi căreia nu îi plăceau mincinoşii, agresivii şi leneşii.

Ghici ce?

Minţea de rupea şi nu suporta când cineva îi dădea să guste din propriul medicament. Când intra într-o relaţie, primul lucru pe care îl spunea era "vreau sinceritate", pentru că ştia că el minte şi proiecta asta pe ceilalţi. Se aştepta ca ei să îl mintă din start, pentru că el era mincinosul.

Agresivitatea era acea parte pe care nu o recunoştea în el şi acum o ura la alţii. Lenea la fel. Ştia că este leneş şi că îi aduce neajunsuri şi îi dispreţuia pe cei leneşi, pentru că se vedea pe el în acei leneşi şi furia pe care o avea faţă de viaţă şi mizeria acelor oameni leneşi era de fapt furia împotriva propriei sale leneveli. Le vedea lenea şi ce rezultate are asupra lor, şi astfel vedea lenea din el şi ce rezultate avea asupra lui.

Acum, această persoană avea şi calităţi, care făceau parte din Ego.

Cele trei calităţi:

- inteligenţă
- simţul umorului
- învaţă foarte repede

Iar cele trei defecte care se afla în umbră:

- minciuna
- agresivitatea
- leneа

Din cauza societăţii, şi-a reprimat aceste trei defecte, dar ele sunt acolo şi minciuna, agresivitatea şi lenea

macină încet acest individ care nu este deloc conştient de ce i se întâmplă.

Deşi este o persoană inteligentă, cu simţul umorului şi învaţă repede, totuşi face promisiuni multe pe care nu le respectă, şi găseşte tot timpul scuze pentru că e inteligent. Oamenii îi trec cu vederea ieşirile, pentru că are simţul umorului şi e distractiv să stai cu el.

Când bea, devine agresiv şi, deşi învaţă repede şi e inteligent, e cam leneş, nu prea găseşte motivaţia să ducă lucrurile la capăt.

Acum, persoana asta va avea o existenţă mediocră, pentru că ce va face cu calităţile va strica cu defectele. Aşadar H. e o persoană normală.

Şi dacă H. ar ştii ce să facă, atunci ar lua minciuna şi ar deveni un bun povestitor. În loc să mintă şi să păcălească oamenii se foloseşte de talentul lui pentru a povesti frumos. Apoi, în loc să izbucnească atunci când se adună mai mulţi nervi, este ambiţios, atacă provocările, merge la sport şi nu mai o ia razna, pentru că şi-a recunoscut agresivitatea din el. Pentru că învaţă repede şi acum e şi ambiţios, va risca să se suprasolicite, aşa că lenea şi comoditatea, le va recunoaşte şi va ştii cum să îşi împartă timpul între muncă şi distracţie.

Acum, avem o persoană:

- inteligentă
- cu simţul umorului
- care învaţă repede
- foarte bun povestitor şi convingător
- ambiţioasă
- ştie să îşi împartă timpul

Ce era în umbră a trecut acum în Ego, a recunoscut cele trei defecte, le-a educat şi acum este o persoană foarte puternică.

De ce mă interesează?

Un exemplu simplu şi clar despre ce înseamnă umbra din fiecare om îl da Emil Cioran printr-o frază genială:

"Am toate defectele celorlalți și, totuși, tot ceea ce fac aceștia mi se pare inadmisibil."

Când nu îți place ceva la celelalte persoane, cu siguranță ai aceleași trăsături și obiceiuri, dar în loc să fie conștiente, să aparțină de Ego, ele aparțin Umbrei, (însă cu siguranță ne aparțin).

Un lucru important e ca aceleași caracteristici neplăcute ale umbrei, integrate și civilizate, se pot dovedi folositoare. Dacă suntem tăcuți și retrași, suntem iritați de persoanele gălăgioase și agresive.

Însă, dacă acceptăm propria noastră agresivitate și o transformăm într-o agresivitate pozitivă și folositoare, ne-ar putea ușura viața.

Umbra deține potențialul de a ne face mai puternici.

Aroganța poate face parte din umbra noastră și nu o scoatem la suprafață, pentru că avem locul nostru în societate și regulile de politețe spun că nu e frumos să fii arogant; aroganța îi face pe oameni să te privească cu dispreț, dușmănie și invidie și își doresc să te vadă eșuând în tot ceea ce faci.

Poate știi oameni care lasă o impresie bună multă vreme, pentru ca odată să izbucnească și să strice toate lucrurile bune de până atunci. Acesta e un caz clasic de elemente din umbră, care pentru că nu sunt recunoscute, apar în momentele în care psihicul nostru este supraîncărcat și nu mai face față (în momente de panică, de exemplu). Nicio regulă de politețe nu o poate elimina, ea fiind acolo, cuminte în inconștient, așteptând să se arate cu prima ocazie.

DAR, dacă îți educi această parte din umbră, care este a ta oricum, dacă o descoperi și o recunoști, și aroganța din exemplul nostru o îmblânzești și o transformi într-o puternică încredere în sine, pe care înainte nu o aveai, Egoul tău va câștiga o calitate, vei deveni o persoană mai bună,

mai puternică şi mai eficientă, pentru că Umbra a mai slăbit, i-ai luat o parte şi ai transformat-o în una din părţile tale luminoase. Ai transformat un defect într-o calitate. Agresivitatea la fel; dacă ai momente când izbucneşti, înseamnă că nu o recunoşti că e în umbră şi se manifestă când ţi-e lumea mai dragă, stricând tot.

Dacă o educi, o transformi în ambiţia care te va ajuta să lupţi şi să câştigi în încercările vieţii.

Mai departe te las pe tine să faci perechi din acestea şi, mai mult, te invit să te gândeşti la propria ta umbră. Găseşte lucrurile pe care le consideri defecte şi pe care crezi că nu le poţi controla, recunoaşte-le ca parte a personalităţii tale şi vezi cum poţi să le faci să te ajute.

Nu uita, în umbră se află cea mai mare comoară a fiecărui om. Ea conţine nu numai slăbiciunile negate, dar şi puncte tari, ascunse. Materialul care formează umbra este necesar să fie integrat în întreg, deoarece alternativa nu este deloc încântătoare.

Ca orice lucru din inconştient, mai devreme sau mai târziu, acest material va răbufni, provocând umilire în cel mai bun caz, dacă nu chiar un dezastru.

Ficţiunea ne prezintă povestea lui Dr. Jekyll şi Dl. Hyde. Aici, un doctor ordonat şi dedicat muncii sale este subit preluat de umbra sa demonică şi criminală, cu rezultate groteşti. Rezultatul nu trebuie să fie atât de tragic decât dacă umbra este suprimata cu sălbăticie; dar există câteva cazuri reale care ne pot ilustra acest lucru.

Cazul unui preot harnic de 40 de ani, om de familie, soţ iubitor şi tată a trei copii. Nefumător şi deloc consumator de băuturi alcoolice, a dispărut timp de o săptămână şi nu a putut fi găsit până când s-a întors singur şi foarte obosit. Cartea de credit care arată plăţile efectuate a dezvăluit nevestei sale că soţul ei vizitase un mare număr de baruri, bordeluri şi cluburi de striptease. Nici nu era de mirare că omul se simţea extenuat. George a îngropat puţin câte puţin din umbra sa de-a lungul vieţii, până când aceasta a răbufnit în forţă.

Pentru a evita astfel de situaţii nimeni nu spune că trebuie să ne îngrămădim în baruri vineri noaptea, că şi aşa ele sunt pline. Dar trebuie dată o atenţie mai mare nevoilor noastre şi acelor lucruri care mai pot lua din presiunea care apăsa asupra inconştientului.

Afară din zona de comfort. Ceartă-l şi ameninţă-l cu chinurile iadului ☺

Informaţia: profesor clasic. Proiecţia.

Aşa cum ştim, psihicul nostru are o parte conştientă şi una inconştientă. Metafora cea mai des întâlnită este cea cu iceberg-ul. Partea conştientă o reprezintă vârful iceberg-ului iar partea inconştientă masa uriaşă de 90% care se află sub apă.

Diferenţa e că la oameni, conştientul este doar 1% în timp ce inconştientul, restul de 99%.

În inconştient se află întreaga noastră bogăţie însă şi întreaga noastră mizerie. Jung a denumit acea latură ascunsă din fiecare om, UMBRĂ. Este acea parte din inconştient de care nu suntem... ai ghicit, conștienți.

Natura însă nu ne-a lăsat descoperiţi şi ne-a pus la dispoziţie unul dintre cele mai minunate dispozitive pentru cunoaşterea şi evoluţia noastră.

Se numeşte PROIECŢIE.

Aşa cum un proiector proiectează pe perete ceea ce se află pe un calculator, la fel mecanismul proiecţiei din psihicul uman proiectează ceea ce se află în inconştientul nostru şi nu putem să vedem singuri.

Unde însă proiectează? Sigur nu pe pereţi. Ci pe ALŢI OAMENI. De aceea se spune că oamenii din jur sunt oglinzi pentru noi în care ne putem vedea aşa cum suntem. De aceea se spune că oamenii din jurul nostru sunt acolo pentru ca noi să învăţăm lecţii de viaţă de la ei şi că relaţiile noastre de prietenie sau iubire nu sunt deloc întâmplătoare.

De aceea, de acum încolo când ai emoţii foarte pozitive sau foarte negative faţă de oamenii din jur opreşte-te o clipă şi gândeşte-te "Ce anume din personalitatea mea, din

umbra mea, proiectez pe cealaltă persoană astfel încât am sentimente atât de frumoase sau dimpotrivă, atât de urâte?"

Cum funcţionează proiecţia?

Foarte simplu. Atunci când mă uit la caracteristicile unui om şi sunt afectat emoţional, înseamnă că am proiectat ceva ce se află în propria mea umbră. Acest aspect poate fi şi pozitiv şi negativ.

Dacă admir un om de succes, înseamnă că există o latură a mea care se poate bucura de cel puţin la fel de mult succes însă nu am scos la suprafaţă încă acea latură, pentru că este inconştientă şi în umbra mea. Dacă sunt foarte revoltat împotriva oamenilor leneşi, de exemplu, trebuie să mă gândesc în ce aspecte ale vieţii mele sunt eu leneş şi nu îmi dau seama.

NU proiectezi atunci când constaţi despre o anumită persoană că este într-un anumit fel, fără să fii afectat emoţional. Dacă e doar informaţie şi atât, nu este proiecţie, ci doar o constatare. Persoana X este leneşă. Dacă mă enervez şi sunt afectat emoţional, pozitiv sau negativ, atunci proiectez.

O glumă veşnic bună printre studenţii din generaţia mea de la psihologie era ca de fiecare dată când cineva eticheta pe celălalt într-un fel – "eşti nesimţit" de exemplu, spuneai simplu: "Proiectezi!" ☺

Cum să...? Paşi de acţiune necesari

Există 2 lucruri pe care trebuie să le faci.

1. Să faci exerciţiile de mai jos.

2. Să cauţi pe internet de unde poţi comanda "Partea întunecată a căutătorilor de lumină" de Debbie Ford. Este o carte-manual despre umbră şi proiecţie. Unul din exerciţiile de mai jos este din această carte.

EXERCIŢIUL 1: ia o listă şi gândeşte-te la oamenii care nu îţi plac şi ce trăsături nu îţi plac la ei. Persoane de acelaşi sex şi vârste apropiate.

Albert Camus vorbeşte despre un individ cu o nevastă foarte frumoasă, pe care a înşelat-o. Şi atât de mult a proiectat asupra ei infidelitatea lui, încât a omorât-o din gelozie. Era obsedat ca ea îl va înşela.

Cum ne descoperim umbra?

(1) Ia o foaie de hârtie şi un creion şi scrie numele a trei persoane care nu îţi plac şi ce trăsături de personalitate nu îţi plac la aceste trei persoane.

(2) Aceste trăsături sunt umbra ta, adică trăsături pe care tu le ai, dar refuzi să le recunoşti, le împingi în inconştient de unde ele te sabotează şi ies la suprafaţă când te aştepţi mai puţin.

(3) Ia toate aceste trăsături ale umbrei şi începe să lucrezi la ele. Primul pas este să recunoşti că ele există şi sunt ale tale. Apoi adu-le încet în partea ta luminoasă, integrează-le în personalitatea ta.

Apoi gândeşte-te cum poţi să educi. Nu ştiu cât o să dureze, dar vei fi o persoană mai puternică decât majoritatea din jurul tău, care au umbră şi nu o recunosc în ei şi care îi trage în jos.

Exemplu: nu îţi place agresivitatea, înseamnă că o ai în umbra ta. Acum că ai recunoscut-o, mergi la un sport unde să îţi poţi exprima această agresivitate şi furie, să o poţi descărca.

Succes!

EXERCIŢIUL 2: pentru a-ţi putea descoperi harul, trebuie să identifici şi să integrezi incidentele semnificative – atât pozitive, cât şi negative – care te-au făcut să fii persoana din prezent. Acest proces îţi cere să faci anumite lucruri:

(1) Fă o listă cu experienţele importante din viaţă, inclusiv traumele, succesele, iubirile, pierderile şi umilirile. Acestea sunt ingredientele din reţeta ta care, odată integrate, îţi vor oferi tot ce ai nevoie pentru a-ţi descoperi harul şi a-ţi aduce contribuţia unică.

(2) Caută tema sau temele pe care fiecare dintre aceste evenimente le au în comun. Se poate ca tema poveştii tale să fie pierderea. Sau poţi să descoperi că ai fost exclus/ă din familie, respins de cei dragi ori ignorat/ă la locul de muncă. Tema dezvăluită de trecutul nostru poate fi că nu eşti niciodată suficient de bun/ă – pentru a primi rolul din piesa de teatru, a ajunge la o şcoală bună sau a găsi un partener loial.

(3) Pune-ţi întrebarea: "Dacă aş preda un curs bazat pe întâmplările din trecut, ce titlu i-aş da ?"

Rememorează-ţi experienţele din viaţă care te-au planificat numai pe tine să predai acest curs. Ce ştii sau înţelegi despre viaţă spre deosebire de majoritatea oamenilor? Ce ai învăţat din experienţele avute fapt de pe urma căruia ar putea beneficia şi ceilalţi?

Mărturie personală

În încheiere, vreau să îţi spun ultima mea întâmplare cu umbra şi proiecţia.

Am fost la un curs şi am participat alături de multe persoane cunoscute. O femeie din grup era nouă pentru mine. Cursurile erau câte 8 ore pe zi în weekend. Ce am constatat cu surprindere era că femeia asta mă enerva tare de tot. Vorbea într-una. Punea întrebări în momente în care noi voiam să auzim ce spune trainerul. Îşi povestea punctul de vedere la orice măruntiş.

Aşa de tare m-am enervat pe această femeie că nu o mai suportam. Şi atunci mi-a picat fisa.

Eu în facultate eram teroarea colegilor şi a profesorilor. Tot timpul dornic să atrag atenţia, de multe ori mai că nu ajungeam eu la catedră. Această fe-

meie m-a enervat extrem de tare pentru că semăna extrem de mult cu mine. Mai exact avea o trăsătură de personalitate care se află în umbra mea. Deşi mi se spunea că vorbesc mult şi că deranjez orele, niciodată nu am avut ocazia să mă văd cum arăt eu când deranjez pe toată lumea din jur. Acum a fost prima oară. A fost o revelaţie. Mi-am dat seama cât de enervant am putut să fiu pentru oamenii care ar fi vrut să asculte ce se vorbeşte la un curs şi nu să asculte părerea personală a lui Novacovici ☺. A fost o lecţie minunată de autocunoaştere şi sper să ai şi tu parte de astfel de momente de iluminare cât mai des în viaţa ta.

Care sunt consecinţele acţiunilor tale? Pe termen lung sau scurt?

TIPURI DE PERSONALITATE

Interpretarea tipului psihologic INFP (fragmente):

"Îndeamnă pe ceilalţi să fie naturali, să se comporte firesc, este un duşman al graficului de fier şi al regimului strict, se simte mai în largul lui înconjurat de poezia lipsită de pretenţii a câmpiilor şi pădurilor decât în geometria dreptunghiulară a cartierelor urbane, e cântăreţul forţei vieţii şi frumuseţii tinereţii, se manifestă nemijlocit, lipsindu-i raţionalismul convingător al argumentării, poate doar să se mărturisească sau să apeleze la conştiinţă, el este glasul celui ce propăvăduieşte în deşert, este scufundat în sine, dar aceasta este doar o manifestare a trăirilor interne legate de alţii şi nu al închiderii faţă de oameni, el consideră că lipsa cunoaşterii şi înţelegerii vieţii sufleteşti a celorlalţi dezbină pe oameni.

Se apucă de orice cu mare elan, dar dacă nu îi reuşeşte imediat duce la capăt cu mare efort, îi place ca altcineva să implementeze propriile sale idei, e destul de lipsit de simţ practic, îngăduie altora să aibă grijă de treburile lui, să-l sfătuiască, ceea ce se poate constata şi din faptul că întotdeauna se găsesc persoane gata să ia această sarcină asupra lor, în schimb are ce oferi ca răsplată pe plan spiritual; el are nevoie de oameni entuziaşti, pasionaţi care să-i insufle elan, cu asemenea oameni el colaborează în mod productiv."

Imaginează-ţi când am citit aceste rânduri în care eram descris aproape perfect. Cine ar fi putut să mă descrie atât de bine?

Carl Gustav Jung, despre care vei auzi foarte multe. Acest capitol este practic dedicat lui Jung, psiholog, considerat pe bună dreptate una dintre personalităţile mileniului trecut. Printre multe altele, sistemul lui de împărţire a tipurilor psihologice este cel mai larg răspândit în lume la ora actuală şi tipurile psihologice ale lui Jung, îmbunătăţite mai târziu de mama şi fiica Myers-Briggs au fost una dintre cele mai frumoase lucruri pentru mine în psi-

hologie. Există tone de materiale pe tema asta eu vreau doar să îţi fac cunoştinţă cu acest domeniu.

Important: faptul că ai un tip de personalitate din cele 16 prezentate în acest subcapitol nu înseamnă că nu eşti unic. Însă vei descoperi că există trăsături comune pe care le ai cu alţi oameni şi care fac parte din acelaşi tip de personalitate cu tine. Evident ai şi trăsături care te fac unic însă acum vorbim despre cele comune.

Tipul de personalitate (sociotipul) nu se schimbă nici de la o zi la alta, nici de la un an la altul. El nu este determinat nici de educaţie, nici de nivelul cultural al persoanei respective, nici de profesia sa. El reprezintă modalitatea schimbului de informaţie şi de interacţiune cu lumea din jur. Fiecare tip are părţi tari şi părţi slabe, astfel că pentru a fi buni într-o privinţă plătim cu lipsă de desăvârşire în alta. Reprezentanţii aceluiaşi tip pot avea câteodată trăsături identice ca şi cum ar fi fraţi gemeni, deşi nu sunt înrudiţi prin sânge. S-ar putea ca tipul să fie determinat în mod genetic...

În socionică se crede că relaţiile interpersonale depind nu atât de educaţie cât de tipul de personalitate. Cu toate acestea, în psihologie există teorii diferite de relaţii printre personalităţi. Mulţi psihologi ignoră influenţa tipului de personalitate asupra relaţiilor: toate ar depinde numai de nivelul cultural şi social, educaţie, profesiune etc. Dar chiar printre acei, cine vede o legătură între caracterul oamenilor şi relaţiile lor, punctele de vedere se disting. Nici măcar Socrate nu ştia să dea un răspuns sigur la întrebarea: cine îţi va fi prietenul cel mai bun, cel cu care te asemeni cel mai mult sau cel cu care te asemeni cel mai puţin?

Iei o decizie pornind de la fapte sau de la intuiţie? Îţi planifici viaţa sau te laşi "luat de val"? Îţi formezi opiniile imediat sau după o îndelungă reflecţie? Îţi "reîncarci bateriile" în mijlocul semenilor sau în singurătate? Înclinaţiile naturale îţi definesc personalitatea, iar felul de a te comporta, temperamentul. Te încadrezi într-unul dintre cele 16 tipuri de personalitate ale clasificării Myers-Briggs. Aceas-

tă clasificare, care a condus la un test complex de personalitate, derivă din celebrele tipuri psihologice ale lui C.G. Jung. Rândurile de mai jos te învaţă să determini personalitatea şi temperamentul oricărui om. Îţi vei cunoaşte mai bine firea şi reacţiile în situaţiile-cheie ale vieţii şi vei deveni, poate, mai înţelegător cu cei diferiţi de tine.

Tipuri psihologice

Povestea noastră despre personalitate începe în 1921, când apare cartea "Tipuri psihologice", în care Jung explică faptul că oamenii se nasc având o anumită atitudine faţă de viaţă, iar această atitudine rămâne neschimbată pe durata întregii vieţi. Această atitudine are două părţi opuse: Introversia şi Extraversia.

(1) Tipul introvertit şi extravertit

Acest model arată de unde o persoană îşi ia energia şi unde o canalizează. Introvertiţii sunt acele persoane care pun mai mult accent pe lumea lor interioară, gânduri, sentimente, fantezii şi vise. Extravertiţii sunt acele persoane care preferă lumea exterioară a obiectelor, a lucrurilor şi a activităţilor.

Pentru introvertit se foloseşte litera I, iar pentru extravertit litera E. Următorul tabel conţine o listă de cuvinte care sunt asociate de obicei cu cele două tipuri:

Extraversie	**Introversie**
social	privat
expresiv	tăcut
mulţime	intimitate
larg	adânc
interacţiune	concentrare
afară	înăuntru
acţiune înainte de gândire	gândire înainte de acţiune

Acum, lucrurile încep să devină interesante, dacă ne gândim că toţi oamenii sunt şi introvertiţi şi extravertiţi. DAR tot timpul balanţa înclină înspre una din cele două. Dacă un extravertit nu ar fi deloc introvertit, atunci nu ar sta să se gândească nicio clipă la nimic şi ar alerga până la epuizare în lumea exterioară. Dacă un introvertit nu ar fi deloc extravertit, probabil că ar împietri stând într-un loc în poziţia gânditorului.

Totuşi, partea în care înclină balanţa poartă numele de atitudine primară a unei persoane şi rămâne primară pentru durata întregii vieţi. Evident, partea care nu e primară va fi secundară.

În urma studiilor sociologice în întreaga lume, populaţia globului se împarte astfel: 75% extravertiţi şi 25% introvertiţi.

Ştiind aceste cifre, nu mirã pe nimeni cã, încã din grãdiniţã şi şcoala primarã, copiii mai retraşi şi tãcuţi sunt ţinta glumelor celorlalţi copii, ceea ce de multe ori face să crească şi mai mult introversia celui introvertit.

În general, există un soi de luptă între introvertiţi şi extravertiţi. Introvertiţii spun despre extravertiţi că sunt superficiali, iar extravertiţii despre introvertiţi că nu sunt sociabili.

Nimic din aceste lucruri nu este adevărat. Nu există un tip mai puţin bun decât altul. De fapt, fiecare tip are nevoie de celălalt. Un introvertit are nevoie de un extravertit să îi arate lumea reală aşa cum e ea, iar un extravertit are nevoie de introvertit să îi arate legăturile din lume care par ascunse la prima vedere.

Deci, pe lângă introversie sau extraversie, trebuie să ne trăim viaţa, fie că ea e mai mult în lumea exterioară sau în cea interioară; şi fiecare dintre noi preferă să trăiască într-un anumit fel.

La ce îţi foloseşte să ştii asta?

Dacă mergi la o persoană introvertită, trebuie să ştii că îi place să aprofundeze. Un subiect, o persoană. Orice. Iei un lucru şi îl duci până în pânzele albe. Eu pot să

merg cu un prieten de-al meu introvertit şi să filozofez ore întregi.

Extravertiţii au nevoie de oameni noi, locuri noi în permanenţă. Trebuie să iasă din casă, etc.

În continuare Jung, pe lângă cele două atitudini, evidenţiază patru funcţii prin care împarte personalitatea umană şi care sunt puse în perechi de câte două:

(2) Gândire şi afect

- tipul Gândire preferă să ia deciziile urmărind un fir logic, raţional, bazat pe fapte
- tipul Afect preferă să ia decizii pe ceea ce "simte" că este corect, pe baza preferinţelor, a valorilor personale, dictate de emoţii.

Pentru Gândire se foloseşte litera G, iar pentru Afect, litera A.

Cum preferi să iei deciziile?

Gândire	Afect
analiză	simpatie
obiectiv	subiectiv
logic	personal
critică	apreciere
observator	participant
decizii bazate pe principii	decizii bazate pe valori
termen lung	termen scurt

Din nou, toţi avem ambele funcţii, dar una din ele este primară şi alta secundară. Dacă o persoană ar gândi fără să simtă nimic niciodată, nu ar mai fi vie, ci doar un calculator. Dacă o persoană doar ar avea emoţii şi nu ar gândi deloc, ar înnebuni, doborâtă de toate emoţiile care s-ar abate asupra ei, fără să poată gândi ce se întâmplă.

65% dintre bărbaţi sunt gândire. 65% dintre femei sunt afect.

Mai ţii minte că am vorbit la inteligenţa emoţională despre emisfera stângă, care se ocupă de raţiune, şi despre cea dreaptă, care se ocupă de emoţii?

Dacă ne gândim că doi din trei bărbaţi se nasc cu partea stângă mai capabilă decât cea dreaptă şi că, prin educaţie, bărbaţii, în general, sunt învăţaţi să fie puternici, să nu îşi exteriorizeze sentimentele şi să aibă logica drept lege, avem o lume în care bărbaţii nu îşi mai înţeleg emoţiile, nu pot înţelege emoţiile celorlalţi şi le determină pe femei să spună: "nu îi înţelegem pe bărbaţi".

Dacă ne gândim că două din trei femei se nasc cu partea dreaptă mai dezvoltată şi că, prin educaţie, sunt învăţate să îşi exteriorizeze emoţiile, să fie cât mai comunicative şi să "îşi asculte inima", avem o lume în care (îmi cer scuze fetelor sensibile şi fără simţul umorului) bărbaţii le consideră pe femei proaste şi imposibil de înţeles.

La fel ca la punctul precedent, nu există o funcţie mai bună şi alta mai puţin bună. Pentru ca un om să funcţioneze complet e nevoie de ambele emisfere. O persoană care are funcţia gândire mai dezvoltată trebuie să îşi educe partea afectivă, pentru că, aşa cum am spus mai devreme, emoţiile sunt viaţă.

O persoană cu funcţia afect primară are nevoie să îşi educe partea stângă, pentru a nu fi prada şi jucăria emoţiilor de tot felul şi pentru a-şi putea duce viaţa pe un drum, nu să rătăcească pe cărări care nu duc niciunde.

La ce îţi foloseşte?

Evident, o persoană logică, de gândire, va avea dificultăţi cu înţelegerea emoţiilor.

Prima trăsătură a acestui tip este că, de obicei, nu se întâmplă ce vrea el în "dragoste". Pentru că este o experienţă de care vrei tu, numai raţională nu.

Apoi s-ar putea ca cei raţionali să nu îi respecte pe cei afect. De exemplu un bărbat raţional poate dispreţui o femeie pe motiv că joacă teatru, nu gândeşte logic, etc.

Raţiunea şi logica sunt indispensabile în evoluţia noastră, însă emoţia bate logica în orice zi din săptămână.

Aşadar, trebuie să îţi dezvolţi ambele emisfere, aşa cum am discutat la capitolul despre inteligenţa emoţională.

(3) Senzaţie şi intuiţie

- funcţia Senzaţie face ca oamenii să perceapă lumea prin cele cinci simţuri: auz, văz, miros, gust, simţ tactil
- funcţia Intuiţie face ca oamenii să aibă capacitatea de a "vedea în viitor". Acel al şaselea simţ, care poate face ca, într-o fracţiune de secundă, o persoană să poată ajunge la o concluzie sau un rezultat corect, fără ca informaţiile pe care le are la dispoziţie să fie complete sau chiar aceste informaţii să nu existe deloc.

Cum preferi să procesezi informaţia?

Senzaţie	**Intuiţie**
fapte	posibilităţi
experienţă trecută	experienţă nouă
prezent	viitor
practic	ambiţios
savurare	dezvoltare
real	ideal
conservare	schimbare

Aceeaşi poveste: funcţie secundară sau primară.

Toţi avem senzaţii şi intuiţie. Unii preferă să guste clipa prezentă, alţii preferă să se cufunde într-o lume ideală, undeva într-un viitor în care totul este perfect. Pentru Senzaţie se foloseşte litera S, iar pentru Intuiţie litera N, pentru a nu fi confundată cu I-ul de la introvertit.

Dusă la extrem, folosirea funcţiei senzaţie duce la o pierdere totală a posibilităţilor de viitor. Funcţia intuiţie dusă la extrem se axează atât de mult pe posibilităţile din viitor, pe crearea unei lumi fantastice, încât pierde complet

contactul cu realitatea. 75% dintre oameni au funcţia primară senzaţie. 25% dintre oameni au funcţia primară intuiţie.

Cei senzaţie, dacă se lasă pradă şi cad în extremă, sunt cei care spun "trăieşte clipa". Însă să trăieşti doar clipa fără să te gândeşti la viitor te duce rapid în punctul în care clipa nu mai există. Cei cu intuiţie sunt cei care pot construi viitorul în mintea lor. Prea mult, şi rişti să pierzi contactul cu realitatea.

Bazat pe cele două atitudini şi pe cele patru funcţii, Katharine Briggs şi fiica ei, Isabel Briggs Myers, au dezvoltat un test cu 125 de întrebări, cunoscut ca Indicatorul de Tip Myers-Briggs.

Urmărind modelul lui Jung, cele două femei au adăugat încă o pereche de funcţii şi anume:

(4) Judecată şi percepţie

Judecata, ca funcţie primară, îl face pe posesorul ei să ia decizii rapid şi să judece repede, să împartă lucrurile în alb şi negru. Percepţia, ca funcţie primară, face ca persoana să descopere viaţa pe măsură ce trece timpul şi să amâne cât mai mult deciziile.

Cum preferi să îţi organizezi viaţa?

Judecată	**Percepţie**
închis	deschis
decide	explorează
structurează	savurează
organizare	anchetare
rigiditate	flexibilitate
control	spontaneitate

Stilul judecată preferă să ia decizii. Ce să facă? Unde să meargă? Ce să spună? Emite judecăţi despre ceea ce e bine şi ce nu şi despre ceilalţi oameni şi acţiunile lor. Ca

urmare, viaţa acestor persoane pare organizată. Însă, fără percepţie, dispare orice plăcere de a trăi şi de a se relaxa.

Cineva cu percepţie preferă să înveţe sau să experimenteze lucruri noi. Preferă să afle mai multe şi să amâne decizia, preferă să aibă toate posibilităţile disponibile. Aşadar, acest tip pare flexibil; totuşi, prea multă percepţie fără o finalitate duce la o tărăgănare şi la multe acţiuni fără finalitate.

J pentru Judecată şi P pentru Percepţie: 50% din oameni sunt Judecată, 50% sunt Percepţie.

Acum ştii ce înseamnă Ego-ul (Eu-ul) şi Umbra, mai mult, ai aflat despre introversie şi extraversie, precum şi de perechile de funcţii.

Pas de acțiune:

Primul pas este să determini cele 4 litere care formează tipul tău de personalitate. Alege între I şi E, spre care înclină balanţa? Dintre G şi A, S şi N, P şi J? Tipul meu este INFP. Totuşi, sunt şanse mari să te înşeli în privinţa tipului tău aşa că cel mai indicat este să îţi faci testul Myers Briggs care se află gratuit pe blogul Personalitate alfa:
http://www.personalitatealfa.com/blog/potentialul-tau-ascuns-si-punctele-tale-forte-testul-myers-briggs/

Când am citit despre acest test şi mi-am aflat tipul de personalitate, după ce am citit interpretarea m-au trecut fiorii. Este un excelent instrument de autocunoaştere şi mai ales de cunoaştere a nevoilor celorlalţi. Fiecare om este o fiinţă unică şi irepetabila, însă avem şi multe trăsături comune.

Sper ca după acest test să păţeşti ca mine. Adică să afli despre tine în 15 minute mai multe lucruri decât ai aflat în întreaga ta viaţă. Să descoperi de ce faci anumite lucruri, de ce te comporţi într-un anume fel în anumite si-

tuaţii, de ce ai anumite preferinţe şi pasiuni, de ce preferi compania unor oameni în dauna altora. Mai mult, să începi să îi înţelegi pe ceilalţi.

Aplicaţii practice ale acestui test în viaţa fiecăruia dintre noi sunt în:

- seducţie, atracţie şi relaţii: te ajută foarte mult în înţelegerea nevoilor tale şi a preferinţelor persoanelor de care eşti interesat. Înţelegând nevoile persoanelor de sex opus poţi deveni o armă letală în seducţie.
- viaţa profesională, cariera: dacă ştiam de testul ăsta demult o luam pe calea cea bună şi nu pierdeam 5 ani din viaţă făcând ceva total nepotrivit, pe calea grea.
- înţelegerea celor din jur. E cea mai importantă abilitate socială. Să înţelegi de ce unii preferă canapeaua şi prietenii în cerc restrâns în dauna discotecii.

PERSONALITATEA ȘI VOCAȚIA

La fel ca şi la capitolul obiceiuri, există un pdf gratuit care te va ajuta foarte mult în descoperirea vocaţiei tale. Este cel mai de succes material al meu, doar pe Scribd fiind vizualizat de 20 de mii de ori.

Totuşi, consider că e important să dedic un subcapitol din cartea personalitate alfa descoperirii vocaţiei.

Acest subcapitol se potriveşte şi se completează excelent cu pdf-ul gratuit "Descoperă-ţi vocaţia" ce poate fi găsit aici: http://www.personalitatealfa.com/blog/descopera-ti-vocatia/

Despre vocaţie

Omul este destinat lumii, nu unor tipare strâmte şi unor vieţi rutiniere şi plictisitoare. Însă din cauza inconştienţei multor părinţi, care nu îşi pregătesc copii să trăiască liberi şi independenţi ci continuă să îi considere copii toată viaţa pentru a nu pierde acel sentiment de autoritate părintească sau pentru că ei înşişi nu vor să îmbătrânească, asupra copiilor care vor deveni adulţi se abate o influenţă nefastă care, lipsindu-i de ocazii de a-şi asuma responsabilităţi şi de a învăţa să trăiască pe cont propriu, oferă lumii persoane handicapate social.

Scopul şcolii ar fi să facă ea acest lucru, în condiţiile în care cei mai mulţi părinţi sunt incapabili să-l facă. Însă şi şcoala eşuează lamentabil. Se pare că, dimpotrivă, scopul şcolii este să îndese cât mai multe cunoştinţe teoretice în capul elevilor şi studenţilor săi cu o ardoare sadică şi ignorare totală a laturii practice a vieţii. Pentru că, nu-i aşa, trăim în lumea pe care o merităm.

Şcoala trebuie să scoată tânărul din acel confort familial şi să îl facă să devină conştient de sine. Fără conştiinţă de sine nu va şti niciodată cine este, ce vrea în viaţă cu adevărat, ci va rămâne într-o stare de dependenţă şi nu va şti decât să imite alte comportamente, având sentimentul că este neînţeles şi reprimat.

Omul trebuie să fie adaptat la 2 lumi: cea exterioară, cu familia, profesia, relaţiile sociale şi de iubire şi cea interioară, cu propriile gânduri, trăiri, zbateri şi cu propria sa natură. Neglijarea uneia dintre acestea poate să ducă la boală psihică.

Deoarece fiecare individ este o combinaţie unică de elemente psihice, nu există reţete universal valabile pentru a pune o etichetă sau un tip universal valabil.

Acum ajungem şi la miezul problemei noastre. După 5 ani de studiat psihologia mi-am dat seama că există un lucru, un numitor comun pentru fiecare persoană, care face o diferenţă enormă în calitatea vieţii. Acel numitor compun este "VOCAŢIA", scopul în viaţă, destinul.

Aceasta ar trebui să fie scopul educaţiei. Pentru că odată ce o persoană îşi dă seama care este vocaţia ei, nu mai e nevoie de educaţie. Totul se va transforma în autoeducaţie şi acum motivaţia de a învăţa, de a evolua, de a realiza lucruri în viaţa reală vine din interiorul persoanei şi nu mai e nevoie de sfaturi, păreri şi influenţe din exterior.

Imediat vom vorbi despre vocaţia ta şi cum putem face puţină lumină ca să îţi uşurezi calea către descoperirea ei. Înainte însă vreau să vorbim încă un pic despre ce este această vocaţie, cum este privită ea de societate şi care e povestea mea în privinţa ei.

Carl Gustav Jung, una din personalităţile mileniului în psihologie, spune că scopul fiinţei umane este individualizarea. Adică dezvoltarea totală a personalităţii până la punctul în care o persoană este liberă, independentă şi se poate exprima complet.

Vocaţia aduce cu sine imediat şi dezvoltarea personalităţii care este un har şi în acelaşi timp un blestem pentru că prima urmare a ei este detaşarea de turmă.

Asta înseamnă, la început, SINGURĂTATE. Primul lucru care se întâmplă atunci când o persoană îşi ascultă vocea interioară şi se hotărăşte să îşi urmeze vocaţia este că va fi singură. Şi nu există consolare pentru asta. De la acest sentiment că ai pornit singur pe un drum nu te sal-

veazã nici dragostea familiei, nici anturajul şi niciun statut social.

"Dezvoltarea personalităţii este o asemenea fericire încât trebuie plătită scump... Ea înseamnă mai mult decât spaima de singurătate, ea înseamnă şi fidelitate faţă de propria sa lege.
Personalitatea nu se poate dezvolta fără a alege în mod conştient propria cale."

(C.G. Jung)

Ce îi determină pe oameni să se ridice din turma cu drumurile ei bătute, să îşi urmeze calea şi să îşi dezvolte personalitatea? VOCAŢIA.

Faptul că mulţi suferă enorm mergând pe calea lor nu îl afectează deloc pe cel care la rândul lui alege să meargă pe drumul său. El TREBUIE să asculte de propria lege.

Toţi oamenii au vocaţie. Însă la unii ea se aude tot mai slab pe măsură ce presiunile şi tentaţiile vieţii îi fac mici şi îi împing în turmă. La alţii, puţini, ea urlă tot mai tare şi îi împinge înainte. Aceştia sunt oamenii pe care îi admirăm cel mai mult, personalităţile, oamenii de succes, modelele noastre de când eram copii şi poate şi adulţi.

La cei care nu reuşesc să îşi urmeze vocaţia, vocea socială cu convenţiile ei se aude mai tare decât vocea interioară. Vocea grupului, a turmei, este lege.

"Grandoarea şi caracterul salvator al oricărei personalităţi adevărate stau în faptul că aceasta se aduce

pe sine ca jertfă, alegându-şi liber vocaţia... În măsura în care, trădându-ne propria lege, nu ne dezvoltăm personalitatea, ne ratăm sensul vieţii. Din fericire, buna şi răbdătoarea natură nu le-a pus celor mai mulţi oameni pe limbă întrebarea fatală referitoare la sensul vieţii lor. Şi unde nimeni nu întreabă, nimeni nu trebuie să răspundă."

(C.G. Jung)

Povestea mea

Când aveam 4 ani m-am trezit pe un scaun de pian cu bunică-miu lângă mine şi exersam. De aici şi până la 12 ani nu m-am oprit din cântat la pian. Eram foarte bun. Apoi în cei 12 ani de şcoală excelam la limba română, limbi străine, istorie. Cărţile erau drogul meu, îmi plăcea să citesc enorm şi îmi place şi acum.

Uitându-mă în urmă îmi dau seama care a fost criteriul după care am făcut 4 ani un liceu de informatică şi 5 ani de Politehnică. "Calculatoarele sunt viitorul!"

Părinţi, profesori, parcă erau orbi şi surzi. Nimeni nu te întreba "Ţi-ar plăcea?" sau să îţi spună "Tu parcă te descurci mai bine la ştiinţele umaniste decât cele exacte." Calculatoarele sunt viitorul, aşa că facem calculatoare.

Şi m-am trezit în anul 4 de Politehnică, mergând la o slujbă deja de 3 ani de zile în care mă străduiam să fiu un bun calculatorist. Vroiam să fiu inginer şi să merg în Canada să lucrez. Ăsta era scopul meu în viaţă. Ceea ce atunci nu ştiam e că era vocea turmei care îmi spunea ce să fac, nicidecum cea interioară care zicea altceva, şi culmea, simţeam, dar nu făceam decât să o înăbuş pentru că mă deranja.

Între timp, descoperisem resurse despre seducţie, personalitate şi tot felul de descoperiri psihologice de care

eram fascinat. Le aplicam în viaţa mea şi ele îmi făceau viaţa mai frumoasă. Citeam toată ziua pe net newslettere de la site-uri de seducţie şi psihologie şi căutam cărţi să citesc şi mai mult. Era ciudat, pentru că habar nu aveam ce este psihologia cu adevărat. Ceea ce făcusem în clasa a X-a la şcoală era plictisitor. În schimb acum, la 22 de ani descopeream ce este CU ADEVĂRAT psihologia. Ştiinţa despre sufletul şi mintea umană. Era domeniul care mă atrăgea cel mai tare dintre toate şi oricât de mult petreceam citind, aplicând şi descoperind lucruri noi, nu simţeam efortul. Se îmbina perfect cu viaţa. Psihologia era mijlocul de transport pentru evoluţia mea. Descopeream din nou dragostea de a cerceta şi afla. Îmi hrăneam curiozitatea adormită de atâta timp. Mă redescoperisem pe mine. Îmi plăcea.

Dar era doar un hobby, ceva din care nu poţi trăi. Ca să fii un membru respectat al comunităţii îţi trebuie o facultate şi O SLUJBĂ şi lumea te va purta pe braţe.

Timp de câţiva ani am ajuns să dispreţuiesc orice lucru care genera emoţii. Emoţiile sunt pentru femei, eu sunt bărbat. Sport extrem, excursii? Ce idioţi sunt cei care practică aşa ceva. Viitorul ţi-l faci la calculator, la birou, nu căutând senzaţii tari. După ani de zile am avut ocazia să îmi dau seama că atunci eu eram idiotul.

În sufletul meu era un conflict. Pe de o parte drumul bătut, cu o diplomă de inginer, cu o slujbă bine plătită, cu întemeierea unei familii şi cu o carieră cât mai strălucită. Asta îmi spunea vocea TURMEI.

Pe de altă parte era incertitudinea. Un drum nebătut, acoperit de ceaţă, pe care poţi descoperi aproapele din faţa ta doar după ce păşeşti în necunoscut. Era foarte riscant. O viaţă întreagă putea fi pusă pe făraş. Riscăm să mă ratez dacă îmi ascultam vocea interioară. Îmi era al dracului de frică.

Şi în vara în care treceam spre anul V de Politehnică, şeful meu de atunci la lucru mi-a spus aşa: "Dacă îţi iei din prima certificarea de Lotus Notes (o platformă de baze de date şi email) firma îţi plăteşte cursul şi examenul. Dacă pici, îl plăteşti tu."

Aşa că m-am pus să învăţ şi m-am dus la Bucureşti să îmi dau examenul. Pentru promovare aveam nevoie de 70% din răspunsuri corecte. Am avut 65%. Am plecat acasă şi am lucrat toată vara ca să îmi plătesc cursul. Mentorul meu era în Canada şi eu îi spusesem că vreau să fac calculatoare şi el mă credea. Şi mi-a zis "Vreau să văd că poţi să iei certificarea asta". Avea el un fel de a pune problema care mă făcea să urc şi munţii. Aşa că am învăţat încă 2 luni şi în toamna m-am dus din nou. Am făcut 75% şi mi-am luat certificarea.

Era o realizare mare, un pas înainte. În Canada, un Certified Lotus Notes Administrator îşi începea slujba de la 70 de mii de dolari anual.

Ţin minte foarte limpede momentul de întoarcere spre casă pentru că era ceva în legătură cu bucuria pe care o simţeam. Era ca o picătură de otravă. Ai văzut vreodată cum e când într-un pahar cu apă curată arunci o picătură de cerneală? Cum într-o clipă albastrul se întinde cât poate şi vrea să atingă şi ultimul colţ neatins de transparenţă cu albastrul lui.

Asta a făcut acest "succes" cu sufletul meu. L-a învăluit într-o clipă într-un conflict uriaş. Pentru asta trebuie eu să trag luni şi ani de zile? Pentru o facultate, o slujbă şi o părere bună a celor din jur despre mine îmi aduc eu sufletul ca jertfă? Cum am ajuns eu aici? De ce ascult de alţii şi trăiesc pentru alţii? TOATE ASTEA TREBUIE SĂ SE OPREASCĂ ACUM.

Şi pentru prima oară în viaţă, am avut curaj. Curaj din ăla nebun. La 23 de ani, când alţii termină facultatea şi îşi fac o viaţă, eu şterg tot cu buretele şi o iau de la 0. Am anunţat pe toată lumea de decizia de a merge la Facultatea de Psihologie. Asta îmi place, asta vreau să fac. Am să termin Politehnica, dar n-am să profesez niciodată. Lumea din jur a dat din umeri. BINE. Nimănui nu-i păsa. Maică-mea a urlat puţin la mine, dar s-a potolit când am început să arunc în ea cu toate cursurile, seminarele, lucrările de laborator şi cărţile stivuite în 5 ani de zile. Eram fără viitor, cum ar zice un cetăţean model, dar eram FERICIT. Am re-

nunţat la slujbă şi m-am înscris la Facultatea de Psihologie. Vocaţia mea în viaţă e psihologia.

Acum îmi respect propria lege.

Vocaţia ta

Îţi poţi pierde foarte mult timp din viaţă chinuindute efectiv să reuşeşti în lucruri care nu sunt în armonie cu talentele tale naturale şi cu punctele tale forte. Eu am pierdut 5 ani şi totuşi mi se pare un preţ mic.

Deasemenea îţi poţi pierde foarte mult timp din viaţă chinuindu-te să fii bun în domenii în care pur şi simplu nu ai înclinaţie naturală. Asta îţi va afecta psihicul pentru că vei vedea că alţii muncesc de 3 ori mai puţin ca tine şi fac acelaşi lucru de 10 ori mai bine. Vei crede că e ceva în neregulă cu persoana ta însă nu e aşa. Pur şi simplu ţi-ai greşit vocaţia.

Cum să îţi descoperi talentele şi punctele forte? În pdf-ul gratuit "descoperă-ţi vocaţia" pe care îl poţi găsi scriind titlul în google, unde ai testul MBTI, precum şi pe forumul Personalitate alfa (www.personalitatealfa.com/forum), la secţiunea personalitate, vei găsi uneltele necesare pentru a-ţi afla punctele forte. Testul MBTI este şi în limba engleză şi în română şi deasemenea şi interpretările, în engleză şi romană.

Totuşi, pentru că acel material îl ai deja gratuit pe net vreau să îţi ofer câteva puncte ajutătoare în descoperirea vocaţiei tale. Există câteva teste în limba engleză, gratuite, pe care le poţi face online:

- Google's Personality Tests
- Google's Psychology Tests and Surveys
- Quincy's Personality and Psychological Tests
- Yahoo's Personality Online Tests

Peter Drucker spune că majoritatea americanilor, dacă îi întrebi care e vocaţia lor, se uita la tine cu o privire goală fără să poată răspunde, sau încep să îţi enumere do-

meniile lor de activitate sau în care au informaţie, ceea ce este la ani lumină distanţă de ceea ce înseamnă vocaţia.

Ţine minte că fiecare persoană are o combinaţie genetică unică, precum şi talente şi puncte forte combinate într-un fel unic. Fiecare persoană se poate dezvolta cel mai mult în domeniile în care are talente înăscute.

Tragedia vieţii nu e că oamenii nu au destul potenţial, ci că nu îl folosesc pe cel care îl au. Găseşte-ţi domeniile în care ai aptitudini naturale şi munceşte ca să îţi dezvolţi abilităţi în acele domenii.

Cele mai mari îmbunătăţiri în viaţa ta nu vor veni corectând defectele ci amplificând la maxim calităţile personalităţii tale.

Este foarte important să iei o foaie de hârtie şi să răspunzi la următoarele întrebări:

- ce realizări vreau să am în această viaţă?
- care sunt talentele mele naturale la care trebuie să lucrez începând DE ACUM?
- care din talentele mele mă pot ajuta să ajung la realizările pe care le vreau în viaţa mea?
- ce e nevoie să fac să dezvolt acele talente în puncte forte şi abilităţi?
- în ce domeniu trebuie să mă educ ca să îmi dezvolt acele talente?
- ce slăbiciuni trebuie să depăşesc pentru ca să îmi ating potenţialul?

Există un loc pe acesta lume pe care nimeni nu îl poate umple, ceva ce doar tu trebuie să faci şi nimeni altcineva nu poate.

Imaginează-ţi că ai câştigat la loto şi ai bani ca să îţi asigure întreaga viaţă. Cum ţi-ai trăi viaţa, ce activităţi ai face şi cel mai important, ce activităţi ai avea zilnic pentru a face lumea un loc mai bun.

În răspunsul la aceste întrebări se află şi secretul vocaţiei tale.

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR ȘI A POTENȚIALULUI

"Înaltu-atins de unii și păstrat
Nu-i darul unui zbor de-o clipă,
Căci ei, când altora li-e capul în pernă apăsat,
Trudesc, disprețuind a somnului aripă."

(Petrarca)

Când eram mic, aveam un mentor.

Timp de ani de zile, mergeam la firma lui şi stăteam acolo de dimineaţa până seara. Avea calculator, cărţi deci era mediul cel mai potrivit pentru un tânăr adolescent să se dezvolte.

Acest mentor al meu, D., m-a învăţat câteva lecţii dure despre viaţă. Una din ele a fost că dacă nu plângi, nu ai încercat destul de mult să faci un lucru. Doar după ce începi să plângi de ciudă că nu reuşeşti să faci un lucru cu toate că ai încercat de zeci sau sute de ori, atunci meriţi să fii ajutat.

Ştiu că sună dur însă am păţit-o pe pielea mea şi a fost foarte neplăcut atunci. Acum însă îl consider pe D. cel mai bun mentor al meu. Tocmai din acest motiv.

M-a învăţat ce înseamnă să îți dezvolți abilitatea de a face un lucru.

Ce am remarcat eu este că în general oamenii sunt foarte bine informaţi. Deşi au citit foarte multă teorie, când e vorba să pună în aplicare cunoştinţele respective, încep să dea înapoi.

Scuze se găsesc întotdeauna: job, examene, probleme financiare, etc. Sau cum spun unii "nu sunt încă suficient de pregătit" (ca şi cum ar putea să devină mai pregătiţi stând acasă fără să iasă în lume pentru a-şi dezvolta abilităţi).

"Slujeşti cu adevărat viitorul numai dând totul prezentului".

(Albert Camus)

E atâta filozofie despre orice subiect, de la modă la religie şi de la bani şi sensul vieţii. Ce îţi zic eu despre viaţă este: luptă, iubeşte, învaţă ce poţi pe drumul tău şi mergi tare ÎNAINTE.

Suntem atât de mari pe cât ne permite sufletul.

Există 3 domenii mari în care eu am învăţat să îmi dezvolt abilităţi: seducţie, bani şi sănătate.

Interesant este că la vârsta adolescentei eram la limita de jos a existenţei umane.

Sănătatea nu îmi făcea mari probleme pentru că eram foarte tânăr, însă la capitolul viaţă intimă, sexualitate, iubire precum şi bani şi lucruri materiale, eram PRAF.

Am încercat toate şmecheriile posibile şi am încercat să găsesc orice scurtătură ca să ajung să fiu împlinit la capitolul iubire şi bani. Şi nimic nu mergea.

Apoi, ajuns la limita răbdării, am început să studiez seducţia. Acestei discipline îi sunt dator pentru că mi-a schimbat viaţa. Mai mult decât faptul că am învăţat pas cu pas cum să ajung să am o viaţă sexuală sănătoasă, să cunosc femei şi să am relaţii ce mă împlinesc, am învăţat care este procesul de dezvoltare a unei abilităţi.

Timpul nu se măsoară doar în ani ci în experienţa lăuntrică. Felul în care mi-am dezvoltat abilităţi în seducţie l-am aplicat şi în afaceri.

Aceeaşi strategie de dezvoltare a abilitaţilor se aplică şi în antreprenoriat. Antreprenoriatul înseamnă şi să simţi uneori că îţi e greu. Să îţi iei şuturi exact atunci când ai muncit cel mai mult pentru ca lucrul ăla să iasă perfect. Să înţelegi că lumea nu se va schimba singură şi să simţi că parcă totuşi sunt prea puţini cei care şi-au propus să facă ceva. Să fi renunţat demult la a mai aştepta ca cineva să îţi arate drumul. Să înţelegi că drumul tău nu există iar toate sfaturile care se aplică în cazul cărărilor deja bătute, pentru tine nu valorează doi bani, îţi sunt inutile. Să îţi conştientizezi capacităţile şi să reuşeşti să te ţii cu dinţii de ceea ce ai, făcând faţă ispitelor de a te abate, "măcar pentru puţin timp", de la drumul tău.

Şi, cu toate astea, să mai ai puterea să crezi. Cred că dacă renunţi la drum, renunţi la o parte din tine.

Greşeam şi înainte doar că la eşec mă descurajam şi nu mai încercăm a doua oară, iar acum nu.

Eram ambiţios şi înainte, doar că îmi puneam ambiţia în slujba altora, acum o pun în slujba mea.

Despre schimbarea asta vorbesc şi aceasta e schimbarea pe care trebuie să o implementezi în viaţa ta.

În cele 2 capitole despre încredere în sine şi inteligenţă emoţională AI TOT CE E NEVOIE ca să excelezi în ce domeniu al vieţii vrei tu.

Ţine minte procesul curbei de învăţare:

1. curaj şi energie să acţionezi
2. eşec
3. lecţie învăţată
4. perseverenţă
5. curaj încă o dată şi lecţii învăţate
6. succes.

Eu am aplicat acele strategii în viaţa mea la capitolul seducţie, afaceri şi sănătate.

Mi-am crescut enorm calitatea vieţii. Sunt sigur că nimic nu te opreşte să ai rezultate mai bune decât mine. Sunt aici ca să te ajut să faci lucrul ăsta pentru că dacă

pentru o clipă mă poţi considera mentorul tău, e datoria mea ca elevul să îşi întreacă profesorul.

Se spune că ai nevoie de 10.000 de ore de practică pentru a deveni "maestru" în căpătarea unei anumite abilităţi. Doar un mentor de succes în domeniul respectiv te poate ajuta să reduci acest timp şi să o faci cu mai puţin efort şi durere.

"Piatra preţioasă nu poate fi şlefuită fără fricţiune, nici omul fără încercări."

(Confucius)

Singura educaţie reală este cea care încurajează pe cel educat să scoată ce are mai bun în el. EDUCO, în limba latină înseamnă a dezvolta din interior.

Restul nu e educaţie.

Sănătate.

Seducţie, relaţii.

Bani.

Echipă.

Leadership.

E totul despre dezvoltarea abilităţilor.

Nu e nimic fantastic. Nu am avut noroc, nu joc la loto, nu am gene speciale, nu sunt geniu. Tot ce am se datorează unui spirit curios şi dornic de a învăţa permanent, suflet liber, perseverenţă, nepăsare în faţă presiunii sociale, vocaţie şi vis, pasiune, munca multă, oferire din tot sufletul.

Mulţi oameni nu sunt destul de respectuoşi cu greutăţile din viaţa lor, cu oamenii răi ce i-au făcut să sufere.

Fii sincer cu greutăţile din viaţa ta. Eşecul şi suferinţa motivează mult mai mult decât binele şi scopurile nobile. Îi mulţumesc tatălui meu care ne-a părăsit deşi atunci l-am urât. M-a lăsat singurul bărbat în casă la 10 ani. O povară grea dar m-a responsabilizat enorm. Nu că aş

fi făcut ceva bun, că eram un mic delicvent, dar a trebuit să învăţ să îmi iau tot ce am nevoie pentru că nimeni niciodată nu m-a întrebat "ai nevoie de ceva? ţi-e bine?" Singurii bunicii mei care trăiau din pensie, şi lor le spuneam că totul e bine ca să îi menajez.

"Niciodată nu ştii cât de puternic eşti până când să fii puternic e singura opţiune ce o mai ai."

(Reggie Bush)

E timpul să începi să vorbeşti cu tine. Te vezi cine eşti? Unde eşti? Vrei să te schimbi? Nu poţi. Eşti ceea ce eşti. În toată dezvoltarea asta personală, cuvântul schimbare este folosit total greşit. Nu poţi schimba o fiinţă umană. Însă fiinţă umană îşi poate trezi potenţialul adormit.

Ai tot ceea ce trebuie ca să reuşeşti în tot ceea ce ţi-ai propus. De aceea, primul pas este să ACCEPŢI cine şi ce eşti. Cât timp vrei să te schimbi, să vrei să fii ceea ce nu eşti, vei fi o persoană lipsită de orice putere.

Dacă negi ceea ce eşti, eşti NIMIC!

Nu poţi să fii o altă persoană, însă poţi fi TU, persoana care are succes şi tot ceea ce îţi doreşte.

Secretul se află în potenţialul tău adormit. Ai tot ceea ce e nevoie ca să:

- să ai relaţii excelente sexuale
- să ai relaţii excelente emoţionale
- să porneşti o afacere de la 0 şi să ajungi milionar/ă
- să îţi poţi ajuta familia şi pe cei dragi
- să fii un exemplu pentru cei din jur
- să îţi atingi visurile şi scopurile
- să ai relaţii excelente de prietenie
- să ai relaţii de afaceri cu oameni minunaţi

De ce nu le ai până acum? Pentru că nu eşti conştient de potenţialul tău, nu ştii cum să îl scoţi la suprafaţă. Dacă nu ştii că ai potenţialul nu poţi să îl educi pentru că

nu ştii ce anume la tine să educi. Şi astfel, treci prin viaţă mulţumindu-te cu puţin şi GROAZNIC, mulţi oameni ajung să creadă că nu sunt buni, că nu merită, că sunt pedepsiţi într-un fel de o forţă superioară, că nu au ceea ce e nevoie.

Şi astfel când apare oportunitatea de a face lucruri extraordinare în viaţă, bătuţi şi înfrânţi de trecutul lor, nici măcar nu au ochi să vadă ceea ce soarta le pune pe tavă. Oportunităţi minunate.

"Am urât fiecare clipă a antrenamentelor mele însă mi-am spus: suferă acum şi trăieşte pentru tot restul vieţii ca un campion."

(Muhammad Ali)

Aşa că de astăzi, va trebui să începi să vorbeşti frumos cu tine. Eşti o persoană minunată şi trebuie să distrugi zidurile ce te înconjoară şi care te limitează.

Ridică-te ACUM şi acceptă ceea ce eşti şi ACCEPTĂ circumstanţele tale de viaţă. Asta e. Spune-ţi adevărul ţie însăţi şi orice scuză ai pentru a nu reuşi să ai ceea ce îţi doreşti este doar O SCUZĂ.

Ştii bine că sunt oameni care au fost în condiţii mai grele ca tine şi au reuşit.

Nu te amăgi că situaţia ta e specială ca să rămâi în acelaşi loc şi aceeaşi stare.

N-ai bani destui? Învaţă să-i faci.

Nu ai relaţiile pe care le vrei? Devino persoana care e capabilă să atragă şi să păstreze persoane minunate în preajma ei.

Care anume sunt problemele tale actuale? Sunt probleme materiale, emoţionale, fizice, spirituale, mentale? Nu contează!

Le poţi depăşi şi LE VEI DEPĂŞI.

Motivul numărul 1 pentru care ai probleme acum în viaţă este că NIMENI nu ţi-a spus: "Dragul meu, în viaţă, atunci când ai o problemă tot ce trebuie să faci este să rezolvi acea problemă şi să mergi mai departe pe drumul vieţii tale, al evoluţiei tale şi al experienţei tale minunate de viaţă. Dacă cumva nu poţi depăşi uşor acea problemă, motivul este că nu ai abilitatea de a rezolva acea problemă în acel moment. Aşa că, aşa cum ţi-ai dezvoltat abilitatea de a vorbi, de a umbla, de a mânca şi toate celalalte abilităţi printr-un proces de învăţare care a inclus curajul de a experimenta, tăria de a te ridica după eşec şi de a învăţa lecţia şi de a repeta până înveţi LA FEL, trebuie să îţi dezvolţi abilităţile necesare de a rezolva acele probleme care vor apărea în momentele importante ale vieţii tale.

Evident, unele abilităţi sunt mai greu de dezvoltat decât altele, şi orice abilitate vrei să îţi dezvolţi va trebui să porneşti cu mentalitatea şi atitudinea ucenicului curios de a descoperi, experimenta şi trăi lucrurile noi din faţa lui.

Îţi dezvolţi acele abilităţi unde îţi investeşti timpul şi energia. Să luăm orice activitate, de exemplu reprezentant de vânzări.

Să zicem că vinzi produsele unei firme altor oameni şi o faci deja de 5 ani de zile. Îţi câştigi existenţa din asta şi te pricepi deja bine la a vinde produse oamenilor.

Asta e abilitatea ce ţi-ai dezvoltat-o.

Însă dacă nu ţi-ai dezvoltat abilitatea de a relaţiona afectiv şi în relaţii de iubire, faptul că eşti bun în vânzări nu te va ajuta foarte mult. Eşti un ucenic şi un începător în domeniul relaţiilor cu cei din jur şi eşti mediu în vânzări. Asta eşti acum.

Evident că poţi deveni un extraordinar de bun în vânzări şi poţi deveni extraordinar de bun în relaţii.

Însă foarte mulţi oameni vor să transfere expertiza din vânzări în toate celelalte domenii ale vieţii pentru că nu vor să mai fie începători.

Şi asta e un lucru împotriva naturii, iar natura te va pedepsi. Dacă eşti bun în vânzări şi nu te descurci în re-

laţii emoţionale, sufleteşti, afective şi sexuale, şi nici nu eşti dispus să pleci cu mintea deschisă şi să recunoşti că nu ştii şi să vrei să înveţi, o să faci ceea ce ai făcut în vânzări. Ai învăţat să prezinţi latura frumoasă a unui lucru şi probabil vei face asta şi cu persoana ta. Te vei vinde frumos, vei considera că dacă ai bani destui muncind în vânzări eşti îndreptăţit să ai un partener de cuplu şi poate o familie. Vei face tot posibilul să le ai iar apoi când vor începe să apară problemele în relaţia ta, nu vei înţelege de ce eşti singur, părăsit, neînţeles, nefericit.

Îţi spun eu de ce. Pentru că nu accepţi cine eşti şi că ai nevoie să îţi dezvolţi o abilitate. Abilitatea de a relaţiona.

Există 6 domenii mari care trebuie echilibrate pentru că o fiinţă umană să aibă o linişte sufletească şi sentimentul de împlinire:

- fizic
- emoţional
- mental
- spiritual
- social
- financiar

Dacă ai pe toate mai puţin sănătatea fizică, care e calitatea vieţii tale? Cred că nu trebuie să merg mai departe cu demonstraţia.

Deci, e nevoie să te consideri începător în ORICARE din domeniile de mai sus la care ştii că nu eşti mulţumit de cum merg lucrurile. Şi e nevoie să îţi dezvolţi abilităţi pentru a atinge satisfacţia în acele domenii.

O vorbă minunată despre condiţiile pentru succes şi împlinire în viaţă e următoarea: "Arăta ca un cal de paradă şi munceşte ca un cal de povară."

Sănătatea ta trebuie să fie de fier; pentru asta mănâncă sănătos, fă sport şi mergi regulat la control. Trebuie să te îmbraci cât de frumos poţi tu şi să plesneşti de încredere în sine. Să străluceşti şi să fii un adevărat profesionist. Să te distrezi şi să te bucuri de clipele minunate din viaţa ta. Însă atunci când munceşti, să o faci cu toată fiinţa ta, ca şi când ai fi un sclav care trage la galere.

Nu-ţi fă griji, efortul nu te va ucide. Nu uita ce zice Nietsche: "Ce nu mă omoară mă face mai puternic".

Asta e TOT.

Vei învăţa să iubeşti fiecare clipă a vieţii tale când vei simţi că atunci când ai o problemă sau suferi un eşec, înveţi de fapt care e nivelul tău în acel moment în domeniul în care ai problemă.

Bucură-te de ceea ce eşti acum şi ţine minte: situaţia în care te afli nu este întâmplătoare. Eşti pus de viaţă în situaţii pentru a putea să îţi dezvolţi abilităţi.

Crede-mă, deşi cauţi securitatea şi confortul, liniştea sufletească şi împlinirea, ai să înţelegi cât de inutile sunt acestea când ai să cunoşti un copil supraprotejat. Există acei copii care sunt supraprotejati de familie, în general de mame şi care nu se lovesc de realitatea vieţii şi nu îşi dezvoltă abilităţi. La început nu au nevoie pentru că primesc totul pe tava însă este un spectacol dureros să vezi o astfel de persoană aruncată în vâltoarea vieţii.

Lipsit de abilităţi şi de experienţe de viaţă, de abia supravieţuieşte, lovit de depresie, suferinţă mentală şi emoţională, lipsuri, etc. E groaznic.

Ai fost pus în viaţa să înveţi lecţii.

Ai amândoi părinţi alcoolici, 2 surori mai mici, eşti sărac şi fără perspective?

Ei bine, lecţia ta de viaţă este să arăţi că în sufletul tău se află un războinic sau amazoana ce aşteaptă să fie trezit/ă, să lupte cu condiţia actuală şi să răzbească. Iar apoi să aibă grijă şi de părinţi.

Calităţile unui lider sunt curaj şi sacrificiu. NU e mare filozofie.

Gloria şi fericirea nu se găsesc pe toate drumurile. Ele sunt obţinute prin merit şi muncă. Sunt câştigate în urma probelor depăşite şi a lecţiilor învăţate.

ATRACȚIA ȘI IUBIREA

ATRACȚIA SEXUALĂ

Introducere

Majoritatea oamenilor vor soluţii rapide, instantanee. Aşa cum am văzut în capitolul despre emoţii, trăim într-o lume a recompensei imediate.

Din păcate, situaţia rămâne la fel şi în această parte, foarte importantă, în care e vorba despre relaţiile dintre bărbaţi şi femei. Am observat că un bărbat spune: "Iată o femeie de care îmi place foarte mult. Cum pot să o cuceresc, deşi ea nu pare interesată de mine, cu toate că ne ştim de mai mult timp?" Sau o femeie spune: "Sunt într-o relaţie acum şi avem probleme. Cum pot face relaţia mea mai bună?"

Problema e că odată ce intri într-o situaţie problematică, e greu să o "repari". Ideal este să eviţi problemele înainte ca ele să apară, să fii o persoană care nici nu se confruntă cu prea multe probleme şi care poate trece natural şi cu succes de la o etapă la alta sau de la o situaţie la alta.

"Bravo Einstein!", ar zice o prietenă de-a mea.

Normal, trebuie să devii felul de persoană care face lucrurile aşa cum trebuie.

Şi, normal, e nevoie de educaţie şi antrenament şi în domeniul relaţiilor cu sexul opus. Iar la sfârşit, NORMAL, ca să devii o persoană cu succes în ce priveşte atracţia sexuală şi dragostea, trebuie să începi din interior, acolo unde se află încrederea în sine, convingerile pe care le ai despre bărbaţi, femei, iubire, relaţii, înţelegerea diferenţelor fundamentale dintre femei şi bărbaţi, comunicarea ce se petrece între bărbaţi şi femei... şi restul.

Şi, oricât de mult aş vorbi despre cât e de important să îţi creezi o fundaţie şi să înveţi răbdător pentru că la sfârşit sigur se află succesul, (inclusiv în dragoste şi atracţie), tot se găseşte cineva care să spună: "Sunt îndrăgostit de persoana aia de cinci ani, dar nu mă bagă deloc în sea-

mă. Ce aş putea să îi spun ca să se îndrăgostească instantaneu de mine?"

Prima oară trebuie exorcizat muppet-ul, pentru ca alfa să se nască.

Povestea mea

Povestea mea e una destul de simplă când vine vorba de această parte a dezvoltării personalităţii.

Era un lucru care mă frământa mai mult decât altele. Când umblam cu vreo fată, era mai mult din întâmplare şi mă consideram norocos când reuşeam să-mi fac o prietenă. Aşa că am decis că e timpul să rezolv şi problema asta. Mă consideram destul de isteţ, citit şi cu destulă experienţă de viaţă.

Dezamăgirea a fost cruntă. Nimic din ce ştiam până atunci nu funcţiona. Ceea ce mergea în toate domeniile vieţii nu mergea cu femeile. Pe lângă asta, unul dintre cei mai cunoscuţi psihologi, Sigmund Freud, spunea că, după o viaţă întreagă de cercetări, nu poate să spună cu siguranţă ce vor femeile. Mai mult, majoritatea bărbaţilor isteţi, cu un nivel intelectual peste medie, pe care îi cunoşteam, aveau probleme în domeniul ăsta.

Cei care erau foarte buni nu erau printre cei mai isteţi oameni pe care-i cunoscusem. Şi mai trist era că nu puteau să explice cum făceau să aibă succes. Pentru ei era "normal" şi "natural" ceea ce făceau şi nu puteau să creadă că alţii nu înţeleg.

Ceea ce a pus capac la toate a fost o întâmplare. Pe la nouăsprezece ani m-am îndrăgostit de o fată, bineînţeles, foarte frumoasă. Ţin minte că era 8 martie şi era o bună ocazie să fac ceea ce ştiam eu să fac când venea vorba de fete. I-am cumpărat flori şi ciocolată. Aveam sentimente foarte puternice pentru ea, deşi nu o cunoşteam prea bine. De fapt nu o ştiam deloc. Era doar foarte frumoasă, dar aveam o părere foarte bună despre ea. Fără să pot anticipa dezastrul care urma, după ce a acceptat florile şi ciocolata (mai mult obligată, săraca), m-am decis să îi spun ce simt pentru ea.

Fiind un băiat inteligent, mi-am expus cazul destul de bine. Am adus argumente, i-am făcut complimente, am încercat să o "conving" că o voi face fericită... Dar, cu toate că eram destul de bun de gură şi pe atunci, când mă uit în urmă (ţin minte toate detaliile acelei întâlniri), nu cred că s-a mai întâmplat să îmi distrug şansele cu vreo fată într-un mod atât de clar ca atunci.

După ce mi-am mărturisit sentimentele cât am putut eu de bine, răspunsul ei a fost: "Eşti drăguţ, dar e mai bine să fim DOAR prieteni".

Ceea ce nu ştiam e că, atunci când o fată spune aşa ceva unui băiat, asta înseamnă: "Poţi să fii un fel de 'prietenă' a mea cu care să îmi discut problemele când mă simt plictisită; şi sigur, printre probleme se numără şi cele pe care le am cu ceilalţi băieţi de care mă simt atrasă şi cu care fac şi sex. Cu alte cuvinte, poţi să îmi fii un fel de... preot la care să mă spovedesc sau un psiholog care mă ascultă pe gratis. Iar dacă te gândeşti ca noi doi să facem sex, trebuie să ştii că asta nu se va întâmpla nici dacă eşti ultimul bărbat de pe pământ, iar eu sunt beată, drogată şi hipnotizată, toate la un loc!"

Neştiind asta pe atunci, am acceptat statutul de "doar prieten" (era mai bine decât nimic), în speranţa că o să am ocazia să o fac să mă iubească.

Momentul care a făcut să plesnească ceva în creierul meu a fost când m-am trezit că fata asta îşi plângea pe umărul meu nefericirea de a iubi pe altcineva, fără să fie iubită de acela. Din întâmplare, îl ştiam pe tipul respectiv, era tot ce dispreţuiam eu mai mult: abuziv, vagabond, lipsit total de respect pentru oameni. Mai mult de atât, era mai prost ca mine, mai sărac şi mai urât. Şi, probabil, puteam să îl şi bat.

Am observat atunci că, deşi astfel de situaţii sfidează orice logică, nu mi se întâmplă doar mie. Şi am luat o decizie. Decizia de a rezolva această problemă pentru mine, indiferent de cât efort, timp şi bani va trebui să consum.

Problema pe care am descoperit-o târziu era că educaţia mea, în general, mi-a fost dată de femeile din familia mea: maică-mea şi bunică-mea. Amândouă femei extraordinare, dar eu eram băiat, şi o femeie nu poate învăţa un băiat să devină bărbat. Asta e o problemă a întregii societăţi moderne, pentru că, de obicei, taţii sunt ori foarte ocupaţi, ori lipsesc cu desăvârşire; în orice caz, greul apasă pe umerii femeilor, ai mamelor de cele mai multe ori.

Şi de aici apare drama multor bărbaţi care pur şi simplu nu au modele sănătoase despre ce înseamnă un bărbat adevărat.

Aşa cum poate ţi-ai dat seama, aici mă încadram şi eu. Singurul lucru care mi-a fost la îndemână a fost să mă apuc să citesc. Însă resursele erau puţine pe subiectul acesta şi majoritatea nu funcţionau în viaţa reală, aşa cum aveam să îmi dau seama pe propria mea piele.

Am citit mult, am experimentat mult şi au trecut câţiva ani în care învăţasem câte ceva şi aveam cât de cât succes. Totuşi, când am simţit pentru prima oară ce înseamnă succesul în acest domeniu, a fost când am găsit puterea de a renunţa la convingerile pe care le aveam şi la orgoliul masculin şi am început să vorbesc cu femei despre lucrul acesta.

Pentru mine, asta a făcut diferenţa. Să pot pătrunde în lumea şi realitatea unor femei atrăgătoare, să îmi fac prietene care sunt foarte frumoase şi pe care nu trece o zi să nu le abordeze bărbaţii; doar atunci am putut vedea întregul, nu doar jumătatea mea.

Şi am descoperit că şi femeile au la fel de multe probleme ca şi bărbaţii când vine vorba de atracţie şi sex, doar că problemele sunt diferite, pentru că nevoile sunt diferite.

Diferenţe de nevoi

Diferenţele între nevoile pe care le au bărbaţii şi femeile: întâi de toate, te rog să nu faci PROSTIA să crezi că bărbatul sau femeia sunt mai buni unul decât celălalt. Sunt foarte diferiţi unul de celălalt, dar împreună constituie două jumătăţi ale aceluiaşi întreg.

Din cauză că am trăit mii de ani într-o societate patriarhală, într-o lume condusă de bărbaţi în care femeia a fost dezavantajată, noi încă trebuie să plătim tribut prejudecăţilor de tot felul.

O personalitate alfa, indiferent că e bărbat sau femeie, vede în sexul opus pe cineva egal lui; opus, dar egal ca "valoare". Oamenii care spun că sexul opus este cu ceva mai prejos sunt de obicei oameni care au suferit câteva experienţe negative şi, ca nişte muppets care se respectă, în loc să îşi dedice un pic de timp înţelegerii sexului opus, aruncă "vina" pe ceilalţi, spunând că e ceva "în neregulă cu ei", că au "defecte".

Bărbatul şi femeia sunt două jumătăţi diferite care se completează, feminitatea şi masculinitatea. Şi aşa e menit să fie. Foarte simplu.

Aşa cum am spus la capitolul despre personalitate, majoritatea bărbaţilor se nasc cu partea stângă a creierului mai dezvoltată, şi majoritatea femeilor, cu partea dreaptă. Educaţia şi societatea încurajează aceste diferenţe.

Bărbaţii trebuie să fie duri, să nu îşi exprime emoţiile, să omoare balauri şi să nu plângă în public, pentru că e ruşinos. Ca să fii considerat "bărbat adevărat" trebuie să îţi controlezi, să eviţi şi să îţi restrângi emoţiile.

Femeile sunt educate să fie sensibile şi comunicative şi, chiar dacă în primul an de viaţă şi băiatul şi fetiţa primesc acelaşi număr de mângâieri, după acest prim an, băiatul este mângâiat de părinţi de sapte ori mai puţin (Anca Munteanu).

Ai observat că atunci când băieţii joacă un sport de echipă şi unul se loveşte, ceilalţi aşteaptă ca cel lovit să se dea la o parte pentru ca jocul să poată continua...

Când fetele se joacă în echipă şi o fată se loveşte, jocul se opreşte şi celalate fete se strâng în jurul fetiţei care s-a lovit pentru a o ajuta şi a o consola...

Când copiii nu mai sunt copii şi fac trecerea la maturitate, nevoile şi interesele lor de asemena sunt diferite.

Majoritatea femeilor sunt disperate, pentru că bărbaţii nu sunt dispuşi să îşi accepte emoţiile şi să îşi exploreze propria lume interioară. Bărbaţii spun că nu înţeleg de ce femeile sunt aşa emotive şi joacă atâta "teatru".

La începutul acestui capitol, vreau să lămurim un lucru: ceea ce vom discuta se numeşte ATRACŢIA SEXUALĂ. Nu relaţii de lungă durată între un bărbat şi o femeie. Nu căsnicii. Nu consiliere familială.

Nu pentru că aş crede că e ceva greşit în asta, ci pentru că ştiu din experienţa mea şi a tuturor oamenilor pe care îi cunosc că majoritatea oamenilor fac confuzii uriaşe între atracţia sexuală şi iubire şi mulţi îşi petrec întreaga viaţă fără să aibă habar ce se întâmplă şi de ce e un mister aşa mare acest aspect al vieţii.

Şi acum, să te întreb ceva: ţi s-a întâmplat vreodată să cauţi ceva şi să nu găseşti? Şi apoi, după eforturi îndelungi, când aproape ai abandonat căutarea, ca printr-un miracol sa găsesti ce căutai, de obicei când nu mai aveai nevoie?

Mie mi s-a întâmplat des şi mi se întâmplă şi acum. Şi după ani de zile de studiat comportamentul uman, mi-am dat seama că între oameni se întâmplă acelaşi lucru.

Să te mai întreb ceva: ai păţit vreodată să te străduieşti din răsputeri să obţii un lucru şi, după ce ţi-ai spus că merită efortul şi că în viaţă e bine să lupţi pentru ceea ce vrei, după ce ai consumat cantităţi uriaşe de timp şi efort şi poate bani să obţii ceva, să vezi pe altcineva care obţine acelaşi lucru cu mult mai puţin efort? Nu te-ai simtit ca un muppet? Mie mi s-a întâmplat şi mi se întâmplă şi acum.

Vreau să te anunţ că dorinţele tale sexuale îţi distrug practic viaţa sexuală. Foarte uşor acest cadou minunat de la natură, atracţia sexuală, poate deveni cel mai mare duşman al tău.

Hai să te întreb ceva: ai văzut vreodată un copil inocent alergând după un fluture? Şi când se apropie de fluture şi începe să zâmbească (pentru că e aproape de a-l prinde) devine prea agitat, se mişcă prea repede şi îşi spe-

rie "vânatul"? Cam aşa se poartă mulţi dintre oameni cu persoanele de care sunt atrase.

Inocent şi ignorant, goneşti de lângă tine persoanele care te atrag cel mai mult şi, odată cu acest comportament, goneşti din viaţa ta şansele să ai relaţii sexuale sau/şi relaţii sănătoase de lungă durată cu acele persoane.

După ce m-am făcut vinovat o bună bucată din viaţă de un asemenea comportament, abia după ultimii ani în care am studiat intens comportamentul uman, mi-am dat seama că gândirea şi comportamentul meu erau AUTODISTRUCTIVE.

Te simţi îndreptăţit să vânezi persoana iubită pentru că îţi spui că ceea ce simţi tu e atât de minunat, încât trebuie ca şi persoana cealaltă să simtă la fel, iar dacă nu, o vei face tu să îşi dea seama...

Pierdere de timp. Astea-s poveşti şi nu există oameni care să se poarte aşa şi să fie fericiţi. Dacă tu simţi ceva, nu înseamnă că celalalt e obligat să te înţeleagă sau să te suporte; ceea ce simţi e al tău, nu trebuie să dai în cap oamenilor, nu ai niciun drept.

Reţine: sentimentele tale sunt ale TALE.

Foarte mulţi oameni se gândesc că, dacă ei simt ceva, asta le dă dreptul să dea buzna în viaţa altor oameni (pe care, de multe ori, nici nu îi cunosc) şi să încerce să îşi satisfacă propriile nevoi, fără să se gândească că poate cealaltă persoană nu simte la fel sau are altele pe cap.

Pe lângă "agresiunea" de acest fel, bazată pe motivul "te iubesc cel mai mult şi trebuie să te am", viaţa ne arată că acest gen de acţiune este o politică falimentară.

Vânzătorul vede că vrei ceva foarte mult? Preţul creşte. Nicolae Iorga spunea foarte frumos că "De obicei în viaţă, inima ţi-o ia cine nu are nevoie de ea" şi, mai mult, să îţi porţi inima pe tavă va face ca valoarea ta să scadă instantaneu, pentru că oamenii sunt oameni şi toţi ne dorim ceea ce nu avem şi, de obicei, ce vrem e greu de obţinut. Nimeni nu preţuieşte ceva ce a obţinut foarte uşor. Aşa că, dacă mergi cu inima pe tavă, probabil că vei sfârşi rău, pentru ca apoi să plângi că lumea e rea şi nimeni nu te iubeşte.

Greşeala cea mai mare este să încerci să "convingi" pe cineva să simtă atracţie pentru tine. Să încerci să "convingi" pe cineva să te placă, să simtă atracţie sau să simtă iubire are rezultate negative foarte puternice. Să încerci să convingi e o strategie falimentară.

Când te porţi ca o persoană care încearcă să convingă, îţi scazi mult statutul. Încercând să convingi, îţi schimbi întregul fel de a comunica şi comportamentul, chiar dacă eşti conştient sau nu de asta. Când faci efortul de a convinge pe cineva, arăţi că eşti dependent de celalată persoană, emoţional, şi că depinzi de acţiunile şi deciziile acelei persoane.

Şi, chiar dacă nu încerci foarte tare, ci numai puţin, la un nivel inconştient, celălalt simte frica şi disperarea pe care le simţi, pentru că vrei ca lucururile să se întâmple cum îţi doreşti tu; simte încercarea ta de a manipula cumva.

Ce e de făcut atunci?

Pași de actiune

Membrii alfa din grup au foarte multe alegeri şi hotărăsc ei cu cine fac sex, unde fac sex şi în ce condiţii.

Printre oameni, dacă eşti alfa, eşti cel care alege, selectorul. Apoi, dacă alegi, poţi să duci o relaţie care îţi face plăcere mai departe şi să o transformi în una de lungă durată. Și asta se întamplă pentru că tu alegi, nu pentru că ai noroc sau "aşa a fost să fie".

În loc să alergi după ce îţi doreşti doar pentru ca acel ceva să îţi scape tot timpul, la fel cum poţi alerga să ajungi la linia orizontului doar pentru a vedea că orizontul e tot timpul la fel de departe de tine, trebuie doar să faci un stânga-împrejur şi, în loc să alergi tu după ceea ce vrei, fă ca ceea ce vrei să vină singur după tine.

Sună simplu? Se numeşte atracţie şi este de mai multe feluri.

Atracţia gravitaţională, care face ca noi să putem umbla cu picioarele pe pământ. Atracţia magnetică - face

ca luna, planetele şi soarele să se afle într-un echilibru perfect.

Alfa atrage şi are de unde alege.

Atracţia sexuală: dacă eşti deştept, atragi. Seducţia nu e o strategie foarte eficientă, pentru că în seducţie eşti tu cel care aleargă după ceva. Când vrei ceva, e greu de obţinut. Alfa atrage.

Charisma atrage, la fel cum magnetul atrage metalul, cum soarele atrage planetele, cum planeta atrage luna.

Atracţia e o emoţie. Nu are legătură cu atrăgătorul. Ajută să arăţi atrăgător pentru ochi, dar poţi crea atracţia în oamenii din jur fără nicio problemă în orice condiţii.

Şi ceea ce urmează să înveţi e să creezi această super emoţie în persoanele de sex opus, bazat exclusiv pe calităţi ale personalităţii, calităţi pe care le posedă personalităţile alfa şi despre care e vorba în această carte.

Ceea ce m-a făcut curios la început a fost următoarea idee: dacă nu sunt bogat, probabil că nu o să fiu bogat începând de săptămâna viitoare (decât dacă joc la loto, ceea ce nu obişnuiesc să fac). Dacă nu sunt înalt, probabil că nu o să mai cresc douazeci de centimetri până mâine. Nu sunt un actor-vedetă, aşa că e puţin probabil să mă vedeţi luând Oscarul în viitorul apropiat sau îndepărtat. Dacă nu sunt frumos, niciun chirurg estetician nu mă poate face să arăt ca Brad Pitt, iar dacă există totuşi un astfel de chirurg, mai există şi riscul să ajung ca Michael Jackson.

Aşa că îmi rămâne doar personalitatea. La ea pot să lucrez încă de azi. Nu voi putea niciodată să-mi schimb personalitatea, dar pot s-o îmbunătăţesc mult. Nu poţi să devii ceea ce nu eşti, dar poţi să înveţi să-ţi pui în valoare punctele forte; şi nu există om care să nu aibă puncte forte, tot aşa cum nu există om fără slăbiciuni.

Şi crede-mă pe cuvânt: PERSONALITATEA e cel mai mare avantaj pe care îl poţi avea.

Pe masură ce mi-am învins temerile şi am evaluat corect şi obiectiv eşecurile, mi-am propus să lucrez asupra personalităţii mele; am descoperit că totul trebuie să se întâmple într-o anumită ordine.

"Toate la vremea lor": deşi vroiam bani şi vroiam să aflu cum funcţionează atracţia sexuală şi să am succes în cât mai multe domenii, nu am reuşit aproape nimic, până nu am început să fac lucrurile în ordine. Prima oară trebuie să lucrezi la persoana ta. Apoi toate celelalte vor veni.

Proiectul meu iniţial era despre atracţie sexuală, dar am văzut foarte mulţi oameni care învaţă doar despre asta, însă nu au rezultate, sau au rezultate slabe, apoi se descurajează şi zic că pentru ei nu e valabilă atracţia şi la ei nu merge. Păi nu are cum să meargă, dacă neglijezi toate celalate domenii!

Ca să poţi crea atracţia, trebuie să ai încredere în tine. Apoi trebuie să înveţi ce sunt emoţiile, să îţi cunoşti propriile emoţii şi pe ale celor din jur. Trebuie să fii un bun comunicator şi să îţi dezvolţi o personalitate completă.

Apoi, cu această fundaţie, poţi crea foarte uşor atracţie în oamenii din jur. Această atracţie magnetică se mai numeşte şi charismă şi o putem vedea la oamenii care atrag ca un magnet. Probabil cunoşti unul sau mai mulţi oameni de genul acesta; oricum, nu sunt mulţi.

Totuşi, atracţia sexuală este acelaşi lucru cu atracţia generală (charisma), doar că se referă la a atrage parteneri sexuali. Când vei putea să recunoşti câteva greşeli, pe care îţi recomad să nu le faci, şi vei asimila câteva reguli ajutătoare, vor fi mulţi în jurul tău care vor simţi atracţie sexuală faţă de tine, ceea ce îţi va permite să alegi.

Acesta este scopul oricărei personalităţi alfa: să poţi alege. Când atracţia este prezentă, un bărbat şi o femeie îşi doresc să fie împreună.

Când atracţia lipseşte la unul din ei, de obicei povestea se termină aşa: cel atras aleargă după cel care a creat atracţia, iar persoana care nu simte niciun fel de atracţie încearcă să găsească scuze şi să evite cât mai mult persoana cealaltă.

Pare simplu, şi este simplu, dar e nevoie de puţină răbdare pentru a vedea nişte lucruri evidente dar care, dintr-un motiv care mie îmi este ascuns, nu sunt înţelese de 90% din oameni.

Efectele atracţiei sexuale

Sub influenţa pasiunii se fac multe promisuni, se spun multe şi se fac multe. Dar când acestea dispar, oamenii se trezesc că spun: "Oare ce am văzut la persoana cealaltă?"

Sub influenţa acestor puternice emoţii se petrece efectul de "cristalizare", adică să vezi şi să amplifici calităţile unei persoane şi să minimalizezi sau chiar să nu vezi deloc defectele.

Şi cum majoritatea oamenilor nu înţeleg ce este atracţia şi cum funcţioneaza, îşi trăiesc viaţa şi îşi plănuiesc un viitor în speranţa că acele sentimente vor rămâne pentru totdeauna. Aici se face confuzia între atracţia sexuală şi iubire şi aici este sursa dramei pentru foarte mulţi oameni.

Odată ce înţelegi lucrul ăsta, poţi găsi dovezi în fiecare zi în viaţa reală din jurul tău. Sunt oameni care fac şi spun lucruri sub influenţa acestei emoţii, "atracţia sexuală", care pretind că sunt îndrăgostiţi.

Vrei să afli o cifră? 70%...

70% din căsniciile din lume la ora actuală sfârşesc prin divorţ sau vor sfârşi în viitor.

Oare de ce? Poate din cauza dezamăgirii că sentimentele acelea de la început nu mai sunt, printre alte motive.

Arthur Schopenhauer spunea că cele mai nepotrivite căsnicii sunt cele din iubire (a se citi bazate doar pe atracţia sexuală). Însă în anul 1800 nu exista o delimitare între diferite emoţii şi trăiri omeneşti, iar iubirea era folosită foarte generalizat. Şi nu numai de Schopenhauer.

Ca o concluzie, atenţie la motivele şi sentimentele unei relaţii. E mai mult decât atracţie sexuală sau nu?

Aşadar, să vedem ce aspecte ale personalităţii creează atracţia şi care aspecte distrug atracţia. Dacă nu creează atracţie, creează respingere sau repulsie. Deşi sună urât, asta e.

Şi vom începe cu greşeli pe care, dacă te vei regăsi în ele, trebuie să încetezi să le mai faci, dacă vrei să ai vreo

şansă să creezi atracţie sexuală. Nu încerca să schimbi oamenii din jur sau să înveţi tot felul de tehnici ieftine create de comercianţi, care te învaţă "să cucereşti"... Învaţă să creezi atracţie, acea emoţie în ceilalţi.

Pe măsură ce învăţăm despre atracţia sexuală, mi-am dat seama că pentru a crea atracţie sexuală e nevoie de încredere în sine, de abilităţi de comunicare, e nevoie să înţelegi emoţiile şi personalitatea omului. Şi abia apoi vei începe să ai succes în a crea atracţie: când le foloseşti pe toate în mod conştient.

Dacă refuzi să înveţi, îţi refuzi dreptul de a te bucura de relaţiile cu persoanele de sex opus. Iniţial am vrut să fac o carte doar despre atracţia sexuală. Apoi mi-am dat seama că e inutil pentru cineva care nu are încredere în forţele sale, care nu are o părere bună despre el, nu ştie nimic despre limbajul trupului, să aibă succes în a atrage.

Poţi să înveţi toate tehnicile din lume şi nu se va întâmpla nimic bun, dacă nu construieşti o fundaţie. Aşa că mi-am zis: dacă eşti alfa, nu mai trebuie să înveţi nimic despre atracţie, pentru că alfa prin definiţie este o persoană care creează, printre altele, acea emoţie puternică numită atracţia sexuală.

Aşadar, decât să încep cu atracţia şi să explic oamenilor că e nevoie de multe alte lucruri înainte, mi-am propus să încep cu fundaţia, adică precedentele capitole – care toate îşi au rolul în crearea atracţiei – iar atracţia va urma în mod natural.

Deci, e o pierdere de timp, un efort uriaş, şi vei suferi multe dezamăgiri, dacă abordezi problema altfel.

Dacă începi să studiezi despre atracţie fără nimic despre limbajul trupului, eşti pierdut, pentru că nimic din ce înveţi nu va funcţiona. Şi apoi legi de identitatea ta eşecul şi, dacă nu ştii nimic despre încrederea în sine, pe care am discutat-o în capitolul II, vei rămâne probabil o viaţă întreagă cu impresia că e ceva în neregulă cu persoana ta; în loc să te gândeşti că e nevoie de experienţe trăite pe propria piele, că trebuie să suferi câteva eşecuri – absolut normale la început, în orice domeniu al vieţii în care vrei să

devii foarte bun - că mai bine ai face să le depăşeşti, să înveţi din greşelile tale şi ale altora, iar apoi să te bucuri deplin de un succes pentru care ai muncit şi pe care nu ţi-l va lua nimeni niciodată: pentru că e în mintea şi în sufletul tău, în personalitatea ta.

Din cercetările mele, am ajuns la concluzia că, atunci când îţi dezvolţi personalitatea alfa, beneficiile sunt uriaşe. În primul rând, ai un lucru pe care nimeni nu ţi-l poate lua. Indiferent ce îţi rezervă viaţa ,vei fi pregătit/ă. Şi vei putea tot timpul să o iei de la capăt, indiferent de ce se întâmplă.

Rămâi fără bani, casă sau mai ştiu eu ce lucruri materiale? Le refaci pe toate într-un timp minim. Personalitatea nu ţi-o ia nimeni.

Apoi, nici nu vei intra în situaţii care să îţi facă rău.

Apoi, fiind alfa, vei crea atracţie oriunde.

Degeaba înveţi cum să te porţi la prima întâlnire. Şi degeaba înveţi cum să faci o relaţie să meargă. Singurul fel sănătos este alfa, pentru că doar aşa calci scările în ordine. Nu uita, avantajul de a fi alfa e că poţi să alegi.

Eşti alfa când ai mai multe opţiuni, pentru că persoanele de sex opus sunt atrase de tine. Aşa că, dacă nu iese cum vrei tu, nu e nicio problemă, pentru că vei avea tot timpul opţiuni.

Deci, să vedem ce înseamnă să fii alfa, când vine vorba de atracţia sexuală. Scopul final e ca, oriunde te afli, la lucru, la şcoală, pe stradă, acasă, la prima întâlnire, într-o relaţie de zece ani, cei din jur să simtă că sunt foarte atraşi de tine. Se vor simţi aşa şi vor găsi tot felul de explicaţii pentru asta. Dar tu vei şti cel mai bine de ce.

Există un singur secret ca să ai ce doreşti. Vezi ce vrea celălalt şi oferă-i. Dacă eşti o persoană egoistă sau te gândeşti că celălalt vrea ce vrei şi tu, e ca şi când mergi la pescuit şi pui în undiţă ce vrei tu.

Cum zice Dale Carnegie: "Îmi place să manânc căpşuni cu frişcă dar, dacă merg la pescuit, pun râme."

Dacă vrei să te placă o persoană de sex opus, află ce nevoi are. Problema e că dacă nu ai succes în acest domeniu al vieţii, nu ştii ce vrea celălalt.

Şi acum nu sări să le oferi ce crezi tu. Femeile nu vor bani şi bărbaţii nu vor doar sex. Astea sunt tâmpenii.

Cine a experimentat, ştie.

Bărbaţii care spun că femeile umblă doar după bani sunt cei neexperimentaţi şi îşi motivează insuccesul ca nişte muppets prin faptul că ei nu au bani. Şi asta e o scuză bună pentru lenea lor de a învăţa ce vor femeile şi cum să le satisfacă, astfel încât să fie bărbatul adevărat la care toate femeile visează. Şi îşi imaginează că, atunci când vor avea bani, totul se va schimba.

În lumea întreagă sunt şcoli în care bărbaţii care arată excelent şi au situaţie excelentă vin să înveţe cum e cu femeile, pentru că spre surpriza lor, ceea ce credeau ei, banii, nu le aduc femeile pe care le vor. O să se găsească tot timpul câte una al cărei scop în viaţă sunt bărbaţii cu bani. Dar astea sunt excepţia. Şi de obicei au un amant pe lângă bărbatul cu bani, unul faţă de care simt ATRACŢIE, adică emoţia. Femeile pe care le vrei nu sunt curioase de bani.

Trăim într-o lume în care femeile îşi câştigă independenţa financiară şi banii nu le vor mai controla. Aşa că ai face bine să lucrezi la personalitatea ta, dacă vrei să creezi atracţie.

Apoi sunt femei care spun că bărbaţii vor doar sex. Aceste femei e evident că nu cunosc bărbaţii şi, probabil, au fost părăsite după ce un bărbat (sau mai mulţi) au făcut sex cu ele. Şi spun că toţi bărbaţii sunt la fel.

Dacă eşti o astfel de femeie, îmi pare rău să îţi spun, dar toţi bărbaţii sunt la fel cu TINE.

Pentru că probabil eşti sexy, exciţi bărbaţii şi ei asta înţeleg din felul în care te îmbraci şi comunici: că asta vrei şi tu. Sex. Apoi te lamentezi că toţi bărbaţii vor acelaşi lucru.

Şi apoi dacă tu crezi că e suficient să îi atragi sexual, mai gândeşte-te. Dacă nu ai personalitate, după sex, vraja se destramă şi va dori alte provocări; dacă tu nu ştii

să îi satisfaci alte nevoi şi să fii o femeie adevărată pentru un bărbat adevărat, va cauta mai departe.

Acum, dacă îţi imaginezi că am fost rău, să vezi ce urmează. Citeşte, dacă ai curaj.

Totul se schimbă după sex. Când se intră în relaţiile pe termen lung, bărbaţii se lenevesc, fac burtă, etc., iar acum femeia trebuie să îşi dezvolte încrederea în sine, inteligenţa emoţională, comunicarea, cu alte cuvinte să fie o gheişă.

Dacă bărbatul trebuie să fie alfa ca să facă sex cu o femeie, femeia trebuie să fie alfa, după sex, ca să păstreze bărbatul. Aşa că nu există cale de scăpare.

Şi acum un secret al atracţiei sexuale: este mult mai uşor astăzi să fii atrăgătoare ca femeie, decât ca bărbat. Pentru că să faci un sport de trei ori pe săptămână, deşi necesită un efort şi poate o sumă mică de bani pentru echipament, nu e greu.

Dar imaginează-ţi ce fel de muncă e necesară pentru un bărbat să îşi dezvolte încrederea în sine până la nivelul la care poate să creadă că poate orice şi merită ce e mai bun de la viaţă, sa aibă inteligenţă emoţională ca să înţeleagă o femeie, să vorbească pe limba ei, să îi ofere şi să trăiască emoţiile împreună cu ea şi în acelaşi timp să îşi păstreze masculinitatea, astfel încât să îi domine pe bărbaţii din jur, să fie alfa, cu alte cuvinte.

Muppet masculin în atracţia sexuală

Nu fi un muppet. Acum, acolo de unde sunt eu, sunt destui băieţi şi bărbaţi care poartă titulatura de muppet. Şi am să explic ce înseamnă un muppet când vine vorba de atracţia sexuală.

(1) Mulţi bărbaţi se poartă ca nişte muppets când vine vorba de femei şi de a crea atracţie.

(2) Femeile nu simt niciodată acea emoţie puternică numită atracţie pentru muppets.

Deci, ce anume este un muppet în atracţia sexuală? Un muppet e un bărbat care încearcă să facă tot timpul pe plac femeilor de frică să nu le supere. Un muppet e un băr-

bat care face tot ce îi spune o femeie şi nu ştie să se poarte ca un bărbat. Un muppet este un bărbat care acceptă să fie manipulat de femei, care nu ştie ce să facă atunci când o femeie nu îl respectă pe el, timpul lui şi proprietăţile lui, care nu ştie ce să facă atunci când o femeie joacă mult teatru şi se foloseşte de el.

Un muppet este un tip fără coloană vertebrală şi care face pe el de frică atunci când o femeie îl provoacă. Un muppet e un bărbat care simte că trebuie să cumpere sau să plătească pentru cadouri, ieşiri în oraş, complimente şi alte forme de plată sau flatare, pentru a avea atenţia unei femei, pentru că nu-şi poate imagina că o femeie ar vrea să fie cu el doar pentru EL.

Pe scurt, un muppet e un bărbat care este supus şi încearcă să compenseze faptul că nu ştie să creeze atracţie, fiind foarte generos şi linguşitor.

MAJORITATEA bărbaților sunt niște muppets.

Şi o veste şi mai proastă: femeile nu vor simţi niciodată atracţie pentru un astfel de comportament, astfel de bărbaţi şi astfel de muppets.

Vrei veşti şi mai proaste?

Când tactica aceasta nu funcţionează şi femeia simte repulsie faţă de un astfel de comportament, bărbatul va încerca de obicei şi mai TARE şi o să devină şi mai MUPPET ca să facă o fată să-l placă; şi cu cât fata fuge mai departe, cu atât mai MUPPET devine el.

Te las să faci singur calculele.

E uimitor să văd cum un bărbat se linguşeşte lângă o femeie încercând să-i facă pe plac în speranţa că îl va plăcea; şi pe măsură ce comportamentul acesta o determină pe femeie să fugă, MUPPET-ul creşte acest comportament în intensitate.

Apoi, când vede că lucrurile nu se întâmplă cum ar vrea el, că este respins de câteva ori la rând, muppet-ul ori spune că femeile au o problemă, ori leagă eşecul de identitatea lui şi nu se mai gândeşte că e nevoie să înveţe să fie un bărbat adevărat, şi nu un băieţel imatur.

Şi cea mai mare greşeală pe care o face un muppet e să creadă că e ceva în neregulă cu persoana lui, că este defect în vreun fel şi că niciodată în viaţa lui nu va avea succes în domeniul ăsta.

Individul de acest tip îşi trăieşte viaţa fiindu-i ciudă pe femeile care l-au respins, fiind ori excesiv de misogin, ori un super muppet.

De unde ştiu aşa bine? Pentru că eu am fost un muppet foarte mult timp. Când mă gândesc, îmi vine să râd la ce prostii puteam să fac încercând să determin o femeie să mă placă.

Dar ce să fac, dacă educaţia la capitolul ăsta am primit-o de la FEMEILE din familia mea?! Am fost orbit ani de zile şi făceam lucrurile greşit; mă dădeam cu capul de pereţi pentru că nu ştiam ce se întâmplă. Acum văd foarte mulţi bărbaţi mergând pe acelaşi drum, fără nicio şansă să vadă lucrurile aşa cum sunt.

Femeile detectează un muppet instantaneu. Nu am zis că atunci când un bărbat şi o femeie se cunosc... Am zis: o femeie DETECTEAZA INSTANTANEU un comportament de muppet.

De cele mai multe ori, înainte să deschizi gura. După cum intri într-o încăpere, după cum te uiţi, după cum gesticulezi, o femeie ştie imediat dacă eşti un bun partener sexual.

Şi poate întrebi: "Dar, dacă femeile nu sunt atrase de muppets, atunci de ce uneori acceptă invitaţii în oraş, flori, cadouri şi atenţia unor muppets? Doar ca să îi respingă mai târziu?"

Păi gândeşte-te:

- Mâncare şi cadouri pe gratis nu refuză nimeni.
- Dacă o femeie nu are atenţia unor bărbaţi adevăraţi pe moment, o ieşire în oraş cu un muppet şi un aflux constant de complimente sunt mai bune decât nimic.
- Pe lângă asta, un muppet se poate preface şi dă impresia că nu e un muppet. Femeia poate este păcălita pentru o scurtă perioadă de timp. Este evident cât de buni sunt mulţi bărbaţi să îşi arate faţa de "bărbaţi adevăraţi" la

început, doar ca să se transforme în coşmarul cu muppets al femeii, pe masură ce relaţia evoluează.

Ce-i de făcut? Ce-i de făcut?

Prima oară trebuie să recunoşti dacă ai problema asta, mai mult sau mai puţin. Adevărul e că cea mai mare distracţie e să urmăresc un muppet cu o femeie. Îmi vine să urlu.

Ideea e să accepţi că nu ai avut de unde să înveţi şi să îţi iei angajamentul să înveţi de acum încolo. Mai departe trebuie să ştii cum să exorcizezi muppet-ul din tine, apoi să treci la treabă şi să înveţi să creezi acea super emoţie (numită atracţie) într-o femeie.

Din moment ce eu am învăţat mecanismul atracţiei, ştiu că orice bărbat poate să înveţe lucrul ăsta şi nu e nevoie de bani sau aspect fizic.

Toţi bărbaţii au abilitatea aceasta de a comunica cu o femeie în aşa fel, încât să creeze atracţie, doar că nu şi-au dezvoltat această abilitate. Gândeşte-te că tatăl tău a ştiut să creeze o atracţie atât de puternică într-o femeie, încât aceasta a dorit să facă copii cu el, iar acum această femeie este mama ta.

Ceea ce mă deranjează pe mine e că o femeie îşi învaţă fiul să fie un soţ bun, nu să fie un tip care are multe femei.

Dar nu e nicio problemă, acum m-ai întâlnit pe mine şi o să te învăţ eu. Cum pot eu să te învăţ? Am avut zero abilităţi cu femeile. Ţin minte că acum câţiva ani am vrut să fiu cu o fată şi AM RUGAT-O să fie prietena mea...

Nici nu ştiam cum o chema şi am aşteptat-o în faţa casei cu flori şi ciocolată. Imagineaza-ţi situaţia!

Ce să mai vorbesc despre abilităţile mele de a mă purta cu femeile cu adevărat atrăgătoare!? Dezastru!

Acum însă ştiu.

Şi asta pentru că mi-am spus că am să fac orice ca să rezolv această prolemă pentru mine şi am găsit cum să îmi dezvolt şi să îmi antrenez abilităţile naturale în acest domeniu. Toţi suntem bărbaţi şi toţi avem ceva între picioare.

Când o femeie spune:

- "Nu sunt pregătită să am o relaţie acum"
- "Îmi pasă de prietenia noastră şi nu vreau să o stricăm"
- "E mai bine să fim doar prieteni"
- "Am nevoie de timp să mă cunosc mai bine"

se poate traduce: "Ai fost un tip fain la început, dar după aceea te-ai agăţat de mine ca un muppet şi acum nu mai simt nimic pentru tine."

Muppet-ul zice "nu vreau să mă schimb, nici să învăţ cum să creez atracţie, vreau să fiu EU ÎNSUMI."

TU ÎNSUŢI eşti dotat cu tot ce e nevoie pentru a crea atracţia sexuală, ăsta este unul din scopurile unei vieţi de muritor. Acela de a procrea, deci de a fi capabil să atragi un partener de sex opus în MOD NATURAL.

Dacă nu poţi să atragi în mod natural, atunci eşti departe de a fi "tu însuţi", mai mult decât ai fost vreodată. Poate că nu ai avut ocazia să ai un model masculin sănătos, poate ai fost educat mai mult de mama ta care, săraca, cu toată bunăvoinţa, nu a putut să te înveţe să fii un bărbat adevărat. Şi asta ţi-a mai diminuat din şansele să fii atrăgător în mod natural.

Poate că eşti programat de societate şi mass-media să fii un muppet de nota zece, pentru că mass-media, mai ales televiziunea, este plină de exemple despre CUM SĂ NU fii alfa şi cum să fii un muppet.

Şi asta poate a mai pus nişte obstacole în calea ta de a fi tu însuţi. Şi poate eşti într-o etapă în care te-ai împăcat cu situaţia şi te gândeşti că nu e nimic de făcut. Şi asta e încă un obstacol mare de tot în a fi tu însuţi.

TU ÎNSUŢI trebuie să evoluezi constant, şi asta o faci doar învăţând, experimentând şi mergând înainte.

Aşadar, mai gândeşte-te o dată cine eşti tu însuţi: un muppet care e prea leneş să înveţe, sau un ALFA în devenire, care e hotărât să facă ORICE E NEVOIE să rezolve această parte a vieţii lui.

Muppet feminin în atracţia sexuală

Acum să vedem ce înseamnă un muppet feminin.

În dorinţa de a impresiona un bărbat, o femeie face constant lucruri care să atragă atenţia, să îl facă să o placă sau să se îndrăgostească de ea.

O idee oribilă.

Destule femei cred că este suficient să faci lucruri neobişnuite care să atragă atenţia unui bărbat, pentru ca el, în mod magic, să vadă ce femeie extraordinară eşti şi să se îndrăgostească nebuneşte de tine.

Greşit!

Bărbaţii pe care îi vrei cu adevărat nu sunt atraşi de femeile care se linguşesc pe lângă ei, care fac dramă pentru a avea puţină atenţie şi afecţiune sau se plâng ca să obţină ceea ce vor.

Niciodată!

Nu mă înţelege greşit. Să fii sexy sau să încurajezi un bărbat să îşi exprime emoţiile e un lucru bun, dar trebuie să fie natural, să nu fie niciun pic de egoism acolo.

Nu trebuie să te porţi sau să te îmbraci ca o uşuratică pentru ca bărbaţii să te placă, şi nici nu trebuie să te porţi de parcă eşti a opta minune a lumii.

Întreg comportamentul ăsta de încercare de manipulare lucrează foarte subtil şi, la un nivel inconştient, îţi scade statutul social în faţa unui bărbat, iar asta influenţează toată atracţia unui bărbat faţă de tine.

Să încerci să impresionezi pe cineva arată că e ceva ce îţi lipseşte şi vrei să impresionezi pentru a compensa lipsurile.

Niciodată nu vei avea succes, dacă ai nevoie de validarea şi aprobarea bărbaţilor, şi sigur nu vei găsi drumul spre inima lui (nu cu un cuţit) prin sex şi prin prefăcătorie.

Să îţi împărtăşeşti prea devreme sentimentele cu el şi să îl forţezi să facă la fel: o altă mare greşeală e să arăţi prea repede ce simţi.

Deci, fii atentă!

Bărbaţii atrăgători, singuri şi de succes sunt rari. Ei primesc foarte multă atenţie din partea femeilor. Multe femei nu realizează, dar aceşti bărbaţi sunt "abordaţi" de femei foarte des.

Şi ghici ce? Aceşti bărbaţi au multă experienţă cu femeile. Ştiu la ce să se aştepte.

Şi ceea ce e respingător pentru un astfel de bărbat e o femeie care, după o întâlnire sau două, spune: "Ştii, chiar îmi place foarte, foarte mult de tine."

Asta arată bărbatului că nu eşti decât una din femeile acelea care se agaţă de un bărbat şi intră cu capul înainte într-o relaţie şi care simt o nevoie nestăpânită de a-l determina pe acesta să le facă să se simtă împlinite, să dea un sens vieţii lor şi să le completeze.

Asta nu creeza atracţie într-un bărbat. Deci, nu face asta, relaxează-te.

Să încerci să "convingi" un bărbat să te placă: când o femeie întâlneşte un bărbat pe care îl place cu adevărat, dar el nu pare aşa de interesat sau serios, ce se întâmplă?

Încearcă să-l "convingă" pe bărbat să "simtă diferit". NICIODATĂ nu vei schimba ceea ce un bărbat simte când vine vorba de ATRACŢIE.

Dacă un bărbat nu simte nimic pentru tine, cum crezi că vei reuşi să-l convingi? Cu logică? Nu cred.

Şi bărbaţii fac asta, şi poate chiar mai rău decât femeile. Fac complimente şi cumpără cadouri femeilor care nu îi plac. Uneori femeilor le place comportamentul ăsta, dar NICIODATĂ nu face femeia să placă acel bărbat.

Poate îi convine ce câştigă din treaba asta, dar niciodată nu se va schimba ceea ce SIMTE pentru el.

Deci, să revenim: dacă un bărbat nu SIMTE pentru tine ceva , nu încerca să îl vânezi, să îi faci complimente, să încerci să îl convingi şi să îl faci să se răzgândească, pentru că nu se va întâmpla. Secretul e să creezi atracţie folosind tot ceea ce înveţi aici şi să devii tu ALFA, iar atunci vei deveni un adevărat premiu pentru toţi bărbaţii.

Frumuseţea: NU fi o muppetă!

Am să îţi spun, pentru că eu sunt bărbat şi ştiu ce vor bărbaţii de la femei: e important să ai grijă de corpul tău, mai mult decât un bărbat. Să îţi explic ce înseamnă frumuseţea pentru bărbaţi şi mai ales pentru bărbaţii alfa.

Îmi aduc aminte că mă uitam cu prietenii mei la un concurs de frumuseţe şi fiecăruia dintre noi îi plăcea o altă concurentă. Şi ne certam şi le dădeam note, şi cea căreia eu îi dădeam nota şase primea nouă sau zece de la altul şi invers, cele cu nota nouă şi zece de la mine primeau patru de la ceilalţi.

Asta m-a făcut să mă gândesc că frumuseţea e relativă. Fiecare bărbat se simte atras de cineva care îl completează, deci nu există frumuseţe standard. Nu există măsuri standard.

Şi CEL MAI IMPORTANT lucru: un corp frumos poate avea aproape orice femeie din lume, dacă face sport. Dacă faci sport şi ai idee un pic despre ce înseamnă stil şi vestimentaţie, poţi lejer să fii atrăgătoare fizic.

O femeie devine neatrăgătoare fizic atunci când se neglijează pentru mai mult timp. Unele nu mâncă sau mai ştiu eu ce strategii falimentare adoptă.

Nu-ţi mai funcţioneaza creierul, dacă nu mănânci. Nu dimensiunile contează, mari sau mici, ci cum te respecţi tu ca femeie şi cum îngrijeşti acele dimensiuni. Deci sportul e foarte important.

Îmi aduc aminte că Jeniffer Lopez a fost declarată cea mai sexy şi avea fundul mai mare decât media. Dar face mult sport, dansează, aşa că fundul este frumos, pentru că nu este mare de la viaţa sedentară.

Însă, ca să păstrezi bărbatul, nu vei reuşi niciodată doar aşa. E nevoie de atracţia fizică, însă e departe de a fi suficientă. Pentru că, de obicei, o femeie vrea un pic mai mult decât un bărbat când vine vorba de atracţie.

Şi, deşi o femeie foarte frumoasă poate declanşa instantaneu într-un bărbat atracţie sexuală foarte puternică, va genera doar acel sindrom al preistoricului din peşteră.

Dacă vrei mai mult de atât, e nevoie să fii o alfa.

E nevoie să fii o alfa, deci nu neglija sportul, pentru că el face diferenţa mare între o femeie atrăgătoare şi una neatrăgătoare fizic.

DIFERENȚA ÎNTRE ATRACȚIE SEXUALĂ ȘI IUBIRE

"Dragostea este, ca instinct vital, cel mai puternic dintre toate resorturile. Dacă s-ar gândi cineva că dragostea absoarbe fără încetare vlaga tinereții, că este scopul suprem aproape al oricărui efort omenesc, aducând dezordinea în afacerile cele mai serioase, că încurcă cele mai mari spirite, că rupe relații prețioase, sfărâmă legături ce păreau de nezdruncinat, își face victime din viață, sănătate, bogăție, rang, fericire, că face din omul cinstit un desfrânat și din prieten trădător, atunci acel cineva ar fi gata să strige: Pentru ce atâta zgomot și efort, atâtea necazuri și suferințe?! Dragostea (n.n.: a se citi 'atracția sexuală') este vicleșugul întrebuințat de natură pentru a-și atinge scopul, care nu este în realitate decât crearea unei ființe noi."

(Arthur Schopenhauer)

Când am început să studiez acest vast domeniu al seducției, al atracției sexuale, am realizat că foarte multe lucruri descoperite de oameni pe propria lor piele sunt de fapt niște lucruri elementare care țin de bun-simț. Lucruri pe care părinții ar trebui să le spună copiilor la 10 ani. Și totuși, părinții, școala și mass media spun tinerilor aceleași lucruri obosite care, în loc să aducă liniște sufletească și

satisfacţii, aduc frustrări şi eşecuri care influenţează negativ întreaga viaţă a unei persoane. Mai rău, oamenii care ar trebui să cerceteze mai amănunţit acest domeniu (mă refer în general la psihologi) se rezumă la a face nişte chestionare şi nişte analize pe această temă care cuprind orice, doar ceea ce trebuie nu.

Există specializare în psihologie pentru terapie de cuplu şi există psihologia familiei. Dar să mergi la terapie de cuplu când lucrurile în cuplu deja merg rău e ca şi când îţi faci vaccin antigripal după ce ai murit de gripă. Cine te învaţă cum să faci o femeie să fie atrasă de tine? Şi ce fel de partener este potrivit pentru tine, asta în cazul în care vrei să îţi întemeiezi o familie?

Am mai zis: ca să intri în relaţii şi mai ales să îţi întemeiezi o familie ar trebui să se dea permise, ca la dreptul de a conduce o maşină sau de a deţine o armă.

Pentru că e o responsabilitate mult mai mare. Sunt atâtea familii care nu ştiu pe ce lume trăiesc, fac copii cărora nu le vor putea asigura o educaţie sănătoasă, îşi fac datorii doar ca să îşi adâncească şi mai mult condiţia de sclavi şi aşa destul de tristă. Apoi există 1000 de remedii care pretind că vor rezolva toate problemele... în schimbul unei taxe. De la reviste până la cabinete şi de la emisiuni până la super specialişti (divorţaţi ei înşişi de 5 ori), toată lumea îi învaţă pe oameni cum să îşi îmbunătăţească relaţiile!

De ce nu te învaţă de pe băncile şcolii despre emoţii, atracţie sexuală, relaţii, bani?

Păi din 2 motive.

Unul ar fi ca cei care învaţă ar trebui să fie din rândul celor care au rezultate în viaţa reală. Nu există oameni care să ştie, din proprie experienţă, ce este succesul în aceste domenii Pentru că este un fapt cunoscut că nu materia care se predă educă tinerii, ci personalitatea educatorului are influenţa cea mai mare asupra celui educat.

Al doilea motiv ar fi că oamenii care au puterea nu au niciun interes să facă acest lucru, aşa cum am discutat deja la programarea socială.

Sunt uimit când arunc o privire la ce se întâmplă cu educaţia oamenilor. Eşti învăţat să îţi pui prezervativul, dar cum să ajungi cu o fată în pat ca să ai şi motiv să îţi pui prezervativul... asta cine te învaţă? Fetele sunt învăţate să îşi halească anticoncepţionalele, dar despre celelalte 1000 de lucruri care preced şi urmează sexul, pentru o femeie, nu prea are cine să vorbească.

E plin de agenţii matrimoniale, căsnicii fericite în reclame, sute de mii de produse "absolut necesare" familiei, DAR niciunde nu te învaţă ce e nevoie cu adevărat. Nefericirea proprie, frustrările de a nu avea ce îşi doresc, astea sunt cele mai mari probleme ale oamenilor. Şi ţin de interiorul fiecăruia. Astea împiedică omul să arate ce are frumos în el şi să atragă ce îşi doreşte în viaţa lui, fie că e sex, relaţii sau bani, sau orice altceva.

Oamenii vor să se alăture celor de la care au ce învăţa, oamenilor care îi inspiră, îi amuză, le oferă tot felul de emoţii, aventuri, distracţie...

Oamenii nu vor să aibă în jur muppets deprimaţi, negativişti, care dau vina pe factori externi pentru eşecurile lor, care sunt pasivi, leneşi etc.

Tu ce fel de om eşti? Atragi ceea ce eşti. Ca să atragi persoanele pe care le vrei, trebuie să fii persoana potrivită, care face lucrurile potrivite.

Atracţia sexuală

Am avut plăcerea să o urmăresc pe Helen Fisher într-un film în care îşi expunea rezultatele cercetărilor. Helen Fisher este un antropolog care de 30 de ani studiază biologia şi chimia atracţiei sexuale şi a iubirii.

Foarte pe scurt, ea spune că în urma studiului a zeci de mii de persoane îndrăgostite, despărţite, în relaţii etc., a observat că atunci când ne îndrăgostim creierul nostru provoacă adevărate avalanşe chimice pe care noi le numim emoţii, care alimentează pasiunea, obsesia, bucuria,

gelozia. Helen Fisher a pus în evidenţă faptul că există un ciclu de îndrăgostire care durează 4 ani. Deşi oamenii se chinuiesc să întreţină relaţii monogame de lungă durată, cercetările arată că cele mai multe divorţuri se înregistrează în al 4-lea an de căsnicie.

Pe lângă asta, Helen Fisher spune că avem creierul setat pe 3 direcţii când vine vorba de iubire. Un anumit set de emoţii duce la ataşament, alt set duce la romantism şi alt set duce la sex. Fiecare din aceste 3 grupuri are emoţiile specifice, iar în iubire acţionează de cele mai multe ori amestecate. Concluziile acestor cercetări foarte interesante şi bine documentate se termină cu ideea că totuşi componentele chimice şi emoţionale ale iubirii care durează mult timp, pe viaţă chiar, rămân încă un mister. Eu nu am în spate 30 de ani în de cercetări pe tema atracţiei sexuale şi a iubirii, ci doar vreo 5, în care nu m-a interesat doar acest aspect al vieţii, ci întreaga sferă a vieţii şi a fiinţei umane, aşa cum pot fi ele văzute prin ochii psihologiei. Experienţa mea de viaţă până la 25 de ani, experienţele oamenilor din jurul meu şi cărţile citite m-au adus şi pe mine la nişte concluzii.

Emoţiile atracţiei sexuale sunt, într-adevăr, substanţe chimice care pleacă din creier. În momentul în care o persoană simte o puternică atracţie sexuală, la nivel fiziologic se petrec anumite schimbări majore. Creşte nivelul anumitor substanţe chimice care sunt, de fapt, emoţii, iar rezultatele sunt:

- ritm crescut al bătăilor inimii
- lipsa poftei de mâncare
- creşte sensibilitatea la toate cele 5 simţuri (văz, auz, miros, gust şi pipăit)
- stări dese de euforie (fericire).

Apoi, inevitabil, organismul îşi termină resursele şi, după o perioadă de câteva săptămâni, până la CEL MULT un an, revine la starea normală.

Şi atunci se poate face evaluarea, iar aceasta este proba de care trebuie să treacă orice relaţie pentru a putea vorbi despre o relaţie pe termen lung între un bărbat şi o

femeie. În acest termen, majoritatea oamenilor cad în capcană. Din cauza acestor emoţii transformatoare, oamenii cred că şi-au descoperit jumătatea, iau decizii bazate pe aceste emoţii trecătoare, se căsătoresc, fac copii, iar emoţiile se diluează şi dispar.

Încă din 1820, filozoful Arthur Schopenhauer şi-a dat seama ce este, de fapt, atracţia sexuală, studiind biologia, comportamentele şi problemele care rezultă de aici:

"Îndată ce voinţa speciei este satisfăcută, ea dispare şi, plăcerea individului risipindu-se, îl readuce la cruda realitate. De aceea, însuşi Eros este înfăţişat legat la ochi."

(Arthur Schopenhauer)

Majoritatea căsniciilor sfârşesc prin divorţ în al 4-lea an, spun cercetările. Se ajunge în al patrulea an pentru că, în opinia mea, după cele câteva luni (maxim 18), deşi emoţiile dispar, cuplul se străduieşte să facă relaţia să meargă! Dacă apare şi un copil, eforturile sunt de înţeles.

Dar pentru că oamenii îşi bazează întreg viitorul doar pe nişte trăiri care dispar rapid în timp, din cauza ignoranţei de multe ori, relaţiile sfârşesc prost, iar oamenii se întreabă ce nu e în regulă cu ei, cu lumea, cu viaţa şi cu iubirea.

Prima etapă este etapa mamiferului din noi. Trebuie să îţi onorezi natura, nu să o renegi. Legile atracţiei sexuale se aplică la oameni ca la orice altă specie de mamifere. Cerbii au coarne, păunii coadă, iar oamenii, muşchi, haine şi maşini. Acestea se numesc simboluri sexuale. Şi le arată masculii în fiecare specie, pentru că femelele aleg. Totuşi, aceste simboluri sunt simboluri exterioare, iar tendinţa evoluţiei este să pună simbolurile exterioare în interior. Ca bărbat, tot mai puţin se pune accent pe forţa fi-

zică, pentru că ea e destul de nefolositoare. Banii sunt un simbol al faptului că eşti creativ şi ai ştiut cum să-i faci. Cu toate că s-ar putea să nu îi fi făcut tu, şi atunci femeile vor sta cu tine doar pentru bani şi ai să ajungi la psiholog pentru că nu mai suporţi să nu fii apreciat pentru ceea ce eşti ca om.

Creativitatea este un simbol interior, la fel ca încrederea în sine, curajul şi toate celelalte calităţi care arată că un bărbat are gene bune şi merită să le transmită generaţiilor care vin. Aşadar, primul pas către iubire este etapa mamiferului. Şi, aşa cum noi, cei de pe Arta Seducţiei deja ştim, e o muncă care se poate realiza de aproape orice exemplar al speciei care îşi foloseşte MINTEA ca să ÎNVEŢE un minimum de lucruri necesare.

Ceea ce trebuie să reţinem e că FOARTE mulţi oameni rămân în această etapă, a mamiferului. Etapa atracţiei sexuale. Hipotalamusul este fabrica în care se produc toate emoţiile. La om şi la animal. Atracţia sexuală este cea mai puternică emoţie umană şi, când se produce, din hipotalamus pleacă o avalanşă întreagă de substanţe chimice. Emoţiile. Ele pot fi bune şi rele.

Când eşti atras sexual:

- poţi fi gelos pe alt mamifer de acelaşi sex care încearcă să se împerecheze cu persoana de care eşti atras şi să vrei să îl distrugi;
- poţi faci tot felul de lucruri idioate care elimină complet raţiunea şi te lasă pradă emoţiilor distructive. Strici relaţii, pierzi bani, te apuci de băut, trădezi prieteni etc.;
- îţi afectează psihicul dacă nu ajungi să îţi manifeşti atracţia prin sex, actul final al atracţiei sexuale.

Deşi mulţi oameni se rezumă la această primă etapă, ei numesc asta iubire. Dar, ca şi orice emoţie, atracţia sexuală vine şi trece. După sex vraja se destramă şi ceea ce puneam în seama minunatei iubiri a trecut. Natura şi-a luat tributul şi acum te lasă mahmur. 70% din căsnicii se sfârşesc prin divorţ la ora actuală pentru că oamenii merg şi zic "până când moartea ne va despărţi" bazaţi pe nişte emoţii care trec al dracului de repede. Şi, mai rău, când

simt că emoţiile trec, se pun să facă copii, poate "îşi îmbunătăţesc relaţia". Te întrebi ce s-a întâmplat? Ţi-ai îndeplinit scopul de mamifer, acum o iei de la capăt.

Drama umană vine din faptul că emoţiile atracţiei sexuale se amestecă cu sentimentele iubirii spirituale, aşa cum vom vedea în continuare.

Etapa 2: iubirea adevărată. Misterul de la sfârşitul cercetărilor despre atracţia sexuală - acela că nu se ştie încă ce substanţă chimică este responsabilă pentru iubirea adevărată - nu este chiar un mister...

Cercetările, care sunt foarte complexe şi bine documentate, se referă doar la interacţiunea sexuală, afectivă şi romantică între un bărbat şi o femeie. Şi sunt şi eu de acord că există substanţe chimice (emoţii) care sunt produse în creier şi care sunt responsabile de toate aceste trăiri umane. Însă există lucruri care nu pot fi traduse DOAR în substanţe chimice. Să considerăm că fiinţa umană are doar corp şi creier, ar înseamnă să o mutilăm. Am auzit cu toţii de instinctul de conservare. Creierul uman şi emoţiile lui îţi spun să fugi din faţa pericolului şi să îţi salvezi viaţa. Ce anume este atunci atât de puternic încât să depăşească condiţionările creierului şi emoţiile lui care controlează întreg corpul, şi să facă o persoană, bărbat sau femeie, să îşi sacrifice viaţa, de exemplu?

Când o casă e în flăcări şi raţiunea îţi spune "Stai deoparte!", iar emoţiile îţi spun să nu intri, că arzi de viu, ce te face să intri totuşi şi să încerci să salvezi o altă viaţă, poate cu preţul vieţii tale?

Când o ţară e în război, ce face o persoană să renunţe la ceea ce propriul creier îi dictează? Raţiunea spune să nu lupţi pentru că, dacă mori, nu te vei mai bucura de plăcerile vieţii... E mai bine să moară altul. Emoţiile îţi spun "Fugi!", şi totuşi, de la începutul omenirii, pe fiecare câmp de luptă, ceva contrazice creierul şi instinctul de conservare.

Ai văzut vreodată o mamă apărându-şi copilul? În faţa unui pericol care o depăşeşte cu mult fizic şi psihic...

La fel, dacă totul ar depinde de corpul fizic şi de psihic, femeia ar trebui să renunţe la luptă, înainte să înceapă. Însă o femeie care se luptă pentru copiii ei este mai periculoasă decât 3 bărbaţi la un loc – ziceam eu până când am văzut că pe Discovery zice cât 7 bărbaţi!

Pentru că pe lângă fizic şi psihic, omul are şi spirit.

În acest spirit se află răspunsul la întrebarea "Ce este iubirea adevărată?". Tot în acest spirit se află cheia excelentei umane în orice domeniu. Substanţele chimice din creier explică emoţiile ataşamentului, ale sexului şi ale romantismului faţă de o persoană, dar nu explică:

- iubirea de părinţi
- iubirea de prieteni
- iubirea de ţară
- iubirea de sine.

Când însă adaugi omului, pe lângă corp şi fizic, un suflet, fiinţa umană devine întreagă şi cu posibilităţi nelimitate.

Orice fiinţă umană are potenţialul de a deveni o fiinţă extraordinară însă, ca în orice domeniu, e nevoie de educaţie. Totuşi, ar trebui să te gândeşti acum că eşti FIINŢĂ UMANĂ şi că mai e o latură a ta pe care nu ai onorat-o.

Este sufletul tău. Şi trebuie să ştii că neglijarea lui te va face doar un alt mamifer de la grădina zoologică. Şi care, să fim drepţi, nici nu va avea alte drepturi pe lumea asta.

Aşa cum foarte frumos spune Albert Camus, "Iubirea înseamnă să dăruieşti totul, să sacrifici totul fără speranţa de răsplată".

Şi totuşi, câţi sunt oamenii care oferă primii minţindu-se că ei iubesc, pentru ca după 5 minute să stea ca nişte cerşetori cu mâna întinsă, aşteptând un semn de reciprocitate?! Problema cu atracţia sexuală e că ea cere reciprocitate. Am mers la suc şi ne iubim, dar nu facem sex?

Când eşti atras sexual, faci de obicei gafe de genul acesta. Îţi spui că tu iubeşti, când de fapt nu eşti decât un alt mamifer prins în mrejele atracţiei sexuale. Iubirea înseamnă să oferi şi să nu încerci să manipulezi. Iubirea izvo-

râtă din suflet poate purta cu adevărat numele de IUBIRE. Totuşi, îţi vine să crezi sau nu, la fel ca şi atracţia sexuală, naşte şi ea probleme.

În primul rând, nu poţi iubi decât într-un singur fel. Când sufletul tău este atât de plin de iubire de sine, de viaţă, de frumos, de bucurie, simţi nevoia să oferi, pentru că dă pe dinafară. Şi atunci este momentul în care poţi să spui pentru prima oară "IUBESC".

Îţi poţi iubi ţara, părinţii, copiii, pe tine, prietenii, şi îţi poţi IUBI fiinţa de care eşti atras sexual.

Dar, pentru că atracţia sexuală are legile ei, iar iubirea cu totul altele, pentru că atracţia sexuală ţine de corpul fizic şi de emoţii, iar iubirea ţine de fiinţa spirituală din noi, de sufletul nostru, se naşte drama umană a iubirii. În lupta dintre atracţie sexuală şi iubire se află lupta între MAMIFERUL din noi şi FIINŢA UMANĂ din noi. Aşa suntem noi, oamenii. Uneori, dorind din suflet binele fiinţei iubite, iar în următoarea clipă fiind năpădiţi în corpul nostru de emoţiile geloziei, care ne fac să considerăm că avem dreptul să ucidem fiinţa de care suntem atraşi, decât să renunţăm la ea. Iubirea aceasta, spirituală să îi zicem, cere atât de multe din partea unui om! Mult mai multe decât majoritatea dintre noi putem oferi. Dacă atracţia sexuală dusă la sfârşit se consumă prin sex, iubirea spirituală dusă la capăt se sfârşeşte prin sfinţenie.

Apostolii propovăduiesc iubirea de aproape ca de sine însuşi, să facem bine, să-i iubim pe cei ce ne urăsc, să fim milostivi, răbdători, blânzi, să ne resemnăm cu uşurinţă la jigniri, să fim temperaţi, să rezistăm poftelor carnale şi, dacă este posibil, să fim absolut caşti. Asta se înţelege prin ceea ce se numeşte "a renunţa la sine însuşi", "a-şi duce crucea".

Eu nu sunt sfânt şi mă gândesc că majoritatea dintre noi nu suntem. NU vreau să renunţ la sufletul meu şi nici la mamiferul din mine, pentru că ambele mă definesc. EU SUNT şi mamifer, şi sfânt. Vreau să fac sex cu femeile pe care le iubesc. Ce pot aşadar să sper ca om? Nu sunt suficient de sfânt, dar nici nu mai sunt doar mamifer. Poate

că destinul nostru ca fiinţe umane, evoluţia noastră ne vor duce într-o zi la desăvârşire şi vom fi fiinţe perfecte, care, aşa cum spun Biblia, Coranul, Hinduismul, Creştinismul, Budismul, vor atinge starea de Nirvana, al 7-lea cer, Raiul, a 4-a stare de conştiinţă etc.

Dar viaţa trebuie trăită, nu analizată. Cum iubesc eu acum în aşa fel încât să fiu sigur că ceea ce fac este expresia întregii iubiri de care sunt capabil? Să pot spune FAC TOT CE POT şi să fiu mândru de mine?

Etapa 3: orgasmul sexual. Pentru că eşti om, ai un corp, un psihic şi un suflet, aşadar eşti o fiinţă tridimensională, expresia iubirii este atunci când atingi orgasmul sexual cu persoana de care eşti atras şi pe care o iubeşti. Fizic, psihic şi spiritual. Poţi de asemenea să faci sex ca disperatul din aceleaşi motive pentru care fumezi 2 pachete pe zi, îţi rozi unghiile sau mergi la cumpărături. Poţi să faci sex, să ai orgasm şi să simţi o eliberare a tensiunii.

Poţi să fii sfânt şi să iubeşti ca un sfânt. Iubirile platonice nu impresionează pe nimeni. Cine spune că iubeşte o altă persoană şi nu vrea să facă sex cu ea ori minte, ori e schizofrenic, ori nu are cu ce.

În clipa orgasmului sexual, corpul, mintea şi sufletul tău sunt aliniate perfect şi aceea este expresia adevărată a iubirii UMANE. Nu sex fără iubire. Nu iubire fără sex. Ci ambele. Cea mai mare plăcere umană este orgasmul sexual. Aşadar, dacă oferi un orgasm fiinţei pe care o iubeşti cu adevărat, satisfaci şi mamiferul din tine, care îşi îndeplineşte scopul, iar prin plăcerea pe care o oferi la rândul tău îţi satisfaci şi nevoia spirituală de A OFERI. Aşadar, învaţă legile atracţiei sexuale pentru mamiferul din tine şi cunoaşte-te pe tine însuţi ca să îţi cunoşti sufletul şi divinitatea din tine. Asta e calea spre iubire.

Psihologia transpersonală spune că omul intră în acea stare specială, numită stare transpersonală, de 3 ori în viaţă. La naştere, la moarte, şi câteva secunde în timpul orgasmului sexual. Aceste momente există fie că vrem sau nu. Subiectul psihologiei transpersonale este unul foarte

vast pe care am de gând să îl abordez în lucrări separate, însă vreau doar să subliniez importanţa acestei stări. Se poate ajunge pe foarte multe căi, artificiale sau naturale în această stare.

Câteva din căile naturale:

- meditaţia (considerată calea regală)
- respiraţia holotropică
- privarea senzorială
- sporturi extreme

Căi artificiale: drogurile – deşi foarte dăunătoare, acum poate înţelegi ce face oamenii să îşi distrugă viaţa. Îşi doresc atât de mult să fie în acea stare încât sacrifică fără ezitare propria viaţă pământească. Căile naturale sunt la îndemâna oricui, doar lipsa de educaţie face oamenii să caute această stare prin droguri. Psihiatrul Stanislav Grof este considerat părintele psihologiei transpersonale şi a intrat în istorie prin cele peste 5000 de laboratoare în care a folosit drogul LSD pentru a studia efectele lui asupra minţii şi inconştientului uman. Cu această ocazie au fost făcute descoperiri revoluţionare în privinţa psihicului.

Ca să concluzionăm acest subcapitol, doar dacă reuşeşti să diferenţiezi atracţia sexuală de iubire adevărată, ai făcut un progres uriaş spre sănătatea ta fizică, psihică şi spirituală.

Acceptă că ai nevoie de sex, că ai un aparat sexual funcţionabil, studiază seducţia ca să stăpâneşti arta atracţiei sexuale şi foloseşte-te de aceste lucruri pentru a face persoanele de care eşti atras/ă să fie fericite şi satisfăcute. Sexul este o nevoie fiziologică şi este dovedit ştiinţific că fără eliberarea stresului şi a tensiunii sexuale prin orgasm, şansele de a face infarct sau comoţii cerebrale sau orice alte afecţiuni datorate stresului cresc semnificativ.

Pe de altă parte, imaginează-ţi că trăim într-o lume în care bărbaţii îşi iau maşini şi haine ca să fie mai atrăgători în ochii sexului opus. Femeile îşi pun silicoane şi botox. Lumea întreagă este un uriaş ritual de împerechere şi e suficient să te uiţi puţin dincolo de aparenţe să vezi că

oamenii sunt disperaţi să fie cât mai atrăgători pentru sexul opus. E ironic să vezi cum se zbat atâţia oameni pentru un lucru şi totuşi nu se educă pentru el. Seducţia încă face parte din "subsolul" dezvoltării personale. Partea bună e că foarte mulţi adolescenţi sunt deschişi să înveţe seducţie şi sper la o lume în care sexualitatea să nu mai fie subiect tabu în dauna atâtor oameni care suferă în tăcere în acest aspect al vieţii.

În această lume materialistă, totuşi avem speranţă. Ea este iubirea.

Eu personal am crescut primii 7 ani ai vieţii mele cu iubirea necondiţionată a bunicii mele, apoi de la 7 la 21 de ani am fost dezamăgit crunt de toţi oamenii, am suferit enorm din cauză că foloseam modelul de iubire spirituală primit de la bunica mea ca să iubesc fetele din jur şi pentru că eram total neştiutor de faptul că fiinţa umană e şi mamifer, că nu ştiam ce e aia atracţie sexuală; nu am primit niciodată nici un pic de iubire înapoi cu toate că nu am greşit cu nimic. La 19 ani am scăpat de virginitate, după 6 luni de studiat seducţie. Am învăţat atunci să îmi respect şi onorez natura sexuală, de fiinţă pământească şi să nu mai sufăr din iubire.

De la 22 de ani a început drumul reîntregirii fiinţei mele, cu toate cele 3 aspecte: fizic, psihic şi spiritual. Am învăţat să creez atracţie sexuală, să fac femeile să mă dorească sexual, am învăţat să ofer iubire necondiţionată. Am învăţat să relaţionez cu o femeie nu doar sexual ci complet. A fost un proces lung şi lent însă a meritat fiecare clipă. Şi din autoritatea acestui lung drum care a durat 29 de ani din viaţa mea, astăzi pot să îţi spun că dacă nu îţi onorezi animalul din tine sau fiinţa spirituală din tine, vei plăti un preţ mare şi foarte amar. Dacă eşti o persoană materialistă care nu ştie că are un suflet şi nu face lumea din jur mai bună prin iubire, încurajare şi muncă, vei ajunge trist şi nefericit. Priveşte vedetele cărora nu le lipseşte nimic material şi totuşi se sinucid.

Dacă eşti doar o fiinţă spirituală, află că nu de asta ai primit o formă pământească. Ai primit o formă pământeasca şi trebuie să accepţi că există o latură animalică a ta. Pe care trebuie să o onorezi. Onorează-ţi trupul fizic prin nutriţie sănătoasă şi sport, onorează-ţi sexualitatea printr-o viaţă sexuală sănătoasă şi fă ORICE e nevoie ca să te educi în aceste domenii. Degeaba ridici mâinile la cer şi te întrebi de ce e lumea rea iar tu ai suflet atât de bun. Ai venit pe pământ pentru că eşti la fel ca ceilalţi oameni. Ai nevoie să înveţi lecţii, şi ai face bine să treci la treabă.

PERSONALITATE ALFA ÎN RITUALUL DE ÎMPERECHERE

Încrederea în sine pentru bărbați

Regula numărul 1: trebuie să ai viaţa ta, hobbyurile tale, nu să aştepţi. Dacă nu ai succes cu femeile, probabil nu eşti mulţumit nici cu celelalte domenii ale vieţii tale. Pentru că toate se leagă.

Pentru că problema ta nu sunt femeile sau tehnicile, ci felul în care eşti ca om. Urmezi pe alţii în loc să te bazezi pe tine; şi asta nu e atrăgător. O persoană atrăgătoare e persoană care se bazează pe ea.

Teama bărbaţilor faţă de femei; teama bărbaţilor de respingerea unei femei: zeci de mii de ani, strămoşii noştri au trăit în triburi, în grupuri de 100-150 de indivizi.

Apoi, în ultimele trei mii de ani, s-a produs o explozie demografică care a dus la societatea actuală. Totuşi, acei zeci de mii de ani au lăsat urme foarte vizibile şi azi, dovada fiind că o persoană, în mod normal, are un număr de 100-150 de oameni în cercul său social, indivizi cunoscuţi, cu care relaţionează în mod obişnuit.

Asta, deoarece CREIERUL uman este proiectat pentru a lucra optim în grupuri de acest fel, ca şi cele ale strămoşilor noştri, ai căror urmaşi suntem (aşa cum am stabilit mai devreme).

Să facem o scurtă călătorie în timp şi să ne imaginăm că în acel trib eşti un băiat tânăr, nu eşti nici în anturajul şefului de trib, bărbatul ALFA, alături de războinicii tribului, dar nici printre copii.

Eşti undeva la mijloc în ierarhie şi încerci să înveţi despre vânătoare, război şi, normal, despre fetele şi femeile din tribul tău.

Dar ai două mari probleme.

Prima e că, din 150 de persoane, numărul fetelor care sunt pregătite pentru a avea un partener e foarte mic. Poate zece, poate douăzeci.

Dacă te duci la una din ele, încercând să o faci "prietena" ta, şi ea te refuză, eşti MORT.

Să explic:

În grupul de maximum douazeci de fete, vestea că ai fost respins (din oricare o mie de motive) se va răspândi rapid şi nici una din fete nu îşi va păta reputaţia să îşi pună mintea cu tine, din moment ce alta a găsit un motiv să te respingă.

Pe timpul acela, să fii respins aşa însemna să nu mai ai NICIO ŞANSĂ să faci copii, deci să îţi transmiţi genele mai departe. Erai un ratat ca fiinţă umană.

Aşadar, îţi trebuia o doză mare de curaj ca să abordezi o femeie, iar respingerea însemna eşec total şi iremediabil.

Apoi, a doua mare problemă: să zicem că aveai ceva succes şi fetele te plăceau; într-o zi, în sfârşit, erai pe punctul de a "cuceri" una din fete, dar, din nefericire, te trezeai cu şeful de trib, masculul ALFA, şi cu trupa de războinici în spatele tău, turbaţi de furie că le furi femeile.

În fond, regula supremă este aceasta: copiii tribului trebuiau să devină viitorii războinici şi viitoarele femei de bază ale tribului, iar normal era ca cele mai bune gene să se unească pentru a da naştere unor mebri şi mai capabili.

Aşadar, cei mai temuţi războinici trebuiau să îşi aleagă fetele din trib, nu tu, un muppet neexperimentat.
Cu tine nu se întâmpla decât că erai aruncat de pe o stâncă foarte înaltă, iar jos te întâmpina moartea – altă mare problemă pe atunci.

Şi acum să revenim în zilele noastre. Creierul şi emoţiile nu evoluează de la un an la altul, ci încet, în mii şi mii de ani. Aşadar, avem o societate modernă, în care, deşi aparent nu mai sunt motive, bărbaţii în general au două mari temeri în privinţa femeilor.

Prima: teama de respingere. Într-o lume în care bărbaţii trebuie să fie cât mai "macho", e cam neplăcut să pui ochii pe o femeie, la un chef, şi fata să te respingă.

Toţi prietenii râd de tine şi nu mai ai nicio şansă la alte fete în seara aceea.

Asta dacă eşti muppet. Nu şi dacă eşti alfa. Dacă eşti alfa, o să gândeşti ca un alfa. Ştiu că cea mai mare temere a unui bărbat este teama de respingere. Te gândeşti la ruşinea pe care trebuie să o înduri, la umilinţa în faţa celor cunoscuţi.

Gândeşte-te că, dacă abordezi o femeie, iar ea te respinge, poate fi valabilă una din următoarele explicaţii:

- e necăjită în ziua aia
- e lesbiană (sunt destul de multe, pentru că nu mai sunt mulţi bărbaţi adevăraţi)
- i-a murit animalul de casă
- e măritată
- e nebună
- e nervoasă...

Poţi să continui tu lista.

Dar ce fac majoritatea bărbaţilor? Se gândesc că e ceva în neregulă cu persoana lor şi se descurajează. Şi se gândesc că "asta e, sunt neatrăgător şi nu o să am o femeie frumoasă niciodată"; şi aşa merg prin viaţă.

Nu face asta, te implor! Sau, dacă trebuie, te plesnesc!

Dintotdeauna, bărbaţii şi-au asumat riscul să fie refuzaţi şi bărbaţii îşi imaginează că o femeie care este frumoasă şi atrăgătoare face ce vrea cu bărbaţii. De aici trag concluzia că foarte mulţi bărbaţi presupun prea MULTE despre o femeie. Nu îşi dau seama că foarte multe femei sunt nesigure, neexperimentate şi nu au încredere în ele în multe situaţii, la fel ca şi bărbaţii.

Bărbaţii nu sunt respinşi foarte des de femei.

(1) Ori bărbatul face o prostie de la început (ca de exemplu o replică idioată sau o claxonează pe stradă), ori

(2) nu înţelege comunicarea nonverbală a unei femei.

Când te apropii de o femeie, cunoscută sau necunoscută, ea îţi va arăta în foarte scurt timp dacă e receptivă sau nu.

Dacă e interesată de tine, va sta de vorbă cu tine. Dacă nu, nu! Prea simplu. Ştiu.

Învaţă să începi o conversaţie cu o femeie, învaţă despre comunicarea nonverbală şi vei putea să eviţi lejer "respingerea".

"Vreau pe cineva care are viaţa lui, cercul lui de prieteni, hobbyurile lui, interesele lui. E greu să împarţi tot ce e mai frumos în viaţă cu un tip care nu are propria viaţă sau renunţă la ea doar ca să fie cu mine. Caut pe cineva care să fie o provocare pentru mine şi cineva pe care să provoc la rândul meu, aşa încât să evoluăm împreună; nu vreau pe cineva care să stea lângă mine ca lângă fusta mamei." Cuvintele unei femei...

Poate, în mod paradoxal, încrederea în sine în atracţia sexuală vine din ceva ce n-are legătură cu atracţia.

Să ai propria ta viaţă şi să fii multumit de ea. Să îţi urmezi visele cu entuziasm. Să crezi şi să ştii că meriţi totul.

Aşadar, încrederea în tine nu o capeţi citind cărţi sau primind sfaturi. Astea sunt bune ca să îţi arate drumul pe care să mergi către destinaţie. Dar drumul, împreună cu aventurile de pe drum, îl parcurgi pe cont propriu.

Încrederea în sine în orice domeniu vine în urma experienţelor depăşite cu succes. Dar nu înainte de câteva eşecuri absolut normale. Baftă!

Încrederea în sine pentru femei

Poţi ţine lângă tine şi atras de tine un bărbat care are multe opţiuni? Care e alfa, cu alte cuvinte?

Dacă nu, înseamnă că nu ai suficientă experienţă.

Încrederea în sine şi experienţa merg mână în mână, iar încrederea în sine o câştigi având experienţe pe care le depăşeşti cu bine. Ca să te poţi bucura de o relaţie cu un bărbat adevărat, trebuie să ai idee ce înseamnă un bărbat adevărat, şi nicio carte şi niciun sfat al meu sau al celor din jurul tău nu vor rezolva această problemă.

Trebuie să te întâlneşti cu mai mulţi bărbaţi.

Trebuie să afli ce îţi place, şi ce nu, la bărbaţi.

Să înveţi să găseşti repede semnale de avertizare, comportamente predictibile, să poţi identifica un muppet etc.

Deşi societatea modernă încă are prejudecata că e greşit ca o femeie să se gândească să se întâlnească cu mai mulţi bărbaţi, poţi să mergi la întâlniri fără să ai permanent gândul că trebuie să te implici fizic sau afectiv.

Nu trebuie să fii o "uşuratică", dar faptul că ai curajul să te întâlneşti, dacă nu eşti într-o relaţie stabilă, cu mai mulţi bărbaţi, va arăta că ai standarde şi eşti selectivă, ceea ce te va face de câteva ori mai atrăgătoare în ochii oricărui bărbat.

Experienţa nu o vei avea decât pe propria piele. Să nu zici că nu ţi-am spus la început că încrederea în tine e cea mai importantă parte. Încrederea în sine este una dintre cele mai atrăgătoare calităţi ale unei personalităţi. Şi la bărbaţi, şi la femei.

Tuturor ne place să stăm de vorbă şi să fim lângă oameni cu încredere în ei, pentru că ne inspiră, ne motivează şi începem să simţim şi noi încrederea în noi înşine. E molipsitor, dar la fel e şi cu emoţiile negative. Aşa că, dacă eşti tot timpul negativă şi supărată pe viaţă, să nu te aştepţi să fii cel mai iubit din anturaj.

Încrederea în sine vine din interior, în urma experienţelor. Punct.

Dacă n-ai asta, sunt slabe şansele de a dobândi ce îţi doreşti şi o să fie rău pentru viaţa ta sexuală.

Încrederea în tine va veni când vei avea o viaţă a ta. Am câţiva prieteni care au inversat ordinea şi nu sunt printre cei mai fericiţi oameni de pe pământ. Trebuie să ai o viaţă a ta, iar cei din jur te vor respecta pentru asta. Şi mai ales bărbaţii.

Dacă nu ai experienţă cu bărbaţii, probabil nu vei şti ce îţi place şi ce nu, ce te va face fericită, si ce nu. Aşadar va trebui să ai câteva experienţe, înainte să te poţi bucura de o relaţie sănătoasă şi care să te satisfacă.

Asta în afară de cazul în care întâlneşti un bărbat căruia să îi dăruieşti virginitatea, apoi să te ia de nevastă şi să descoperi că în toate privinţele vă potriviţi perfect şi evoluaţi împreună cum niciunul nu ar putea să o facă singur, şi nevoile voastre coincid şi vă citiţi gândurile unul altuia şi vă puteţi înţelege doar din priviri.

Sunt şanse mari să se întâmple asta, la fel de mari ca, de exemplu, să câştigi la loto.

Ca să întâlneşti un bărbat cu care să te potriveşti şi să poţi avea o relaţie frumoasă, va trebui să întâlneşti câţiva bărbaţi înainte. Ca să vezi ce îţi place şi ce nu, să înveţi să "citeşti" un bărbat, să poţi vedea semnale de avertizare ca să nu pierzi timpul cu muppets care se prefac că sunt alfa. Pentru că tu îţi doreşti să poţi ţine un bărbat lângă tine, dar dacă acela e un bărbat adevărat, aşa cum îţi doreşti, el sigur va avea experienţă.

Şi, dacă tu eşti lemn, nu prea o să stea prin preajmă prea mult. Aşa cum tu ai pretenţia ca el să te satisfacă în toate privinţele (fizic, emoţional şi spiritual), şi el vrea la fel. Crede-mă!

Iar experienţa vine... experimentând.

NU încurajez fetele şi femeile să fie uşuratice. Dar, aşa cum am stabilit, bărbaţii s-au străduit milenii întregi să stăpânească femeile şi să le supună. Pentru că niciun trib preistoric nu îşi permitea ca femeile care puteau da naştere, puţine la număr, să se îndrăgostească de războinicii din tribul vecin şi să nască prunci pentru ei, care apoi, când creşteau mari, îngroşau armata vecinului...

Aşadar, sexualitatea femeilor trebuia controlată.

Ceea ce a mers destul de departe: chiar şi azi, în mileniul trei, avem prejudecăţi că femeia trebuie să stea la bucătărie şi să crească copiii.

Şi să nu mai vorbim că bărbaţilor le e frică să nu îşi rănească mândria uriaşă în faţa unei femei care ştie mai multe despre sex decât ei.

Dacă punem asta cap la cap, avem o turmă de muppets care vor ca şi femeile să fie muppets, că, dacă femeia

are experienţă, personalitate şi bani, e ea alfa şi conduce haita, şi asta îi supăra pe toţi purtătorii de testicule.

Un bărbat alfa vrea ca femeia să ştie cât mai multe şi să poată să îl satisfacă din toate punctele de vedere, am văzut mai sus. Iar o femeie cu experienţă este o provocare pentru el.

Şi, dacă eşti o femeie care nu ştie cum să satisfacă fizic un bărbat, care nu are destulă personalitate, astfel încât să nu fie plictisitoare, şi nu e dispusă să evolueze, nu vei ţine niciodată un bărbat adevărat lângă tine.

Din 1960 există mijloace de protecţie, iar femeia nu mai este expusă pericolului de a rămâne însărcinată la un act sexual. Că dacă făceai sex cu un bărbat din trib şi rămâneai gravidă, iar apoi el te părăsea, nu numai că îţi era greu să creşti copilul fără tatăl alături, dar te confruntai cu un risc mare: să vină alt alfa, să îţi omoare copilul şi să te ia pentru el.

Femeia va simţi atracţie sexuală pentru un bărbat care îi dovedeşte că va rămâne lângă ea, orice ar fi, şi că va putea să apere familia de pericol. De asta femeile simt o puternică atracţie pentru "băieţii răi", şi nu pentru contabili şi ingineri.

Pentru că un "băiat rău" e agresiv. Şi asta arată că el poate apăra femeia, teritoriul şi viitoarea familie, dacă e cazul, şi doar această trăsătură a unui bărbat întrece toate bunele maniere şi regulile sociale când vine vorba de a crea o atracţie sexuală puternică.

Sigur, luptele nu se mai dau cu pumnii şi săbiile, ci cu mintea. Acum, dacă ucizi un bărbat rival, mergi la puşcărie, şi un bărbat nu e decât un muppet stupid dacă nu găseşte altă cale de a-şi dovedi calităţile de alfa în alte feluri decât violenţa fizică.

Armele cele mai preţioase ale unui alfa modern sunt cele din interior. Cele ale personalităţii.

Decât să te chinuieşti într-o căsnicie, să înveţi aşa şi să divorţezi după trei ani, când a trecut viaţa pe lângă tine sau peste tine, şi nu ai rămas cu nimic (să încerci să faci o relaţie să meargă; dacă nu merge, e pierdere de vre-

me), mai bine afli exact ce vrei experimentând; apoi te bucuri cu adevărat de ceea ce îţi poate oferi o relaţie sănătoasă cu un bărbat adevărat.

Inteligenţa emoţională în atracţia sexuală. Logica versus Emoţia

Majoritatea bărbaţilor – cu raţiunea lor – nu vor să înţeleagă că iubirea n-are de-a face deloc cu gândirea. Atracţia e emoţie şi, dacă nu o înţelegi exact, eşti pierdut.

Nu este ironic că un bărbat, cu cât este mai inteligent raţional, cu atât este mai slab în relaţiile cu femeile?

Am citit într-un studiu că doi dintre cei mai străluciţi fizicieni ai lumii, Nicolai Tesla şi Isaac Newton, ar fi murit virgini. Logica acestui lucru este chiar simplă.

Un bărbat este foarte inteligent, îşi creează o carieră folosindu-şi mintea strălucită, câştigă statut social, face bani şi are respectul tuturor. Apoi, când vine vorba de iubire, îşi dă seama că nimic nu iese cum vrea el şi că e un domeniu în care nu poate deţine controlul.

Pentru că inteligenţa lui raţională a venit cu preţul neglijării părţii lui drepte, adică a vieţii afective.

Pentru ca dezastrul să fie complet, un om inteligent nu va accepta niciodată să ia lecţii de la un altul pe care îl consideră mai puţin înzestrat intelectual... Iar bărbaţii cu deplin succes la femei nu se numără printre genii.

Un bărbat, cu cât este mai deştept, cu atât e mai reticent în a se lăsa învăţat de alţii care nu sunt la fel de deştepţi ca el. Dacă mai punem la socoteală faptul că bărbaţii sunt crescuţi să îşi ascundă emoţiile şi să se lase dominaţi de orgoliu, să ucidă balauri şi să nu le fie frică de nimic, e clar că un bărbat nu va recunoaşte nici în ruptul capului că nu are succes în acest delicat domeniu al relaţionării cu femeile.

Deci, de învăţat nu vrea să înveţe, succes nu are şi nici nu spune nimănui, astfel că rămâne într-o disperare tăcută şi nimeni nu îl poate ajuta.

Inteligenţa lui raţională (a părţii stângi) devine cel mai mare obstacol.

Majoritatea bărbaţilor nu au idee despre atracţia declanşată de personalitate. Ai văzut vreodată o fată frumoasă plimbându-se de mână pe stradă cu un băiat?

Ai văzut vreodată femei atrase de bărbaţi abuzivi, beţivani şi care numai fotomodele masculine nu erau?

Sunt indivizi care se plâng că femeile nu vor bărbaţi simpli şi modeşti, ci vor numai bărbaţi cu bani şi maşini.

Adevărul e că femeile nu vor bărbaţi simpli şi modeşti care sunt MUPPETS. Dacă au de ales între un muppet sărac şi unul bogat, sigur că îl vor alege pe cel cu bani şi, din păcate, societatea modernă cam duce lipsă de bărbaţi adevăraţi, ALFA, şi atunci femeile sunt nevoite să aleagă pe cel mai bun dintre cei pe care îi au la dispoziţie. Dar când apare un alfa care poate face o femeie să simtă acea emoţie puternică, va face tot posibilul şi orice sacrificiu să fie cu acel bărbat.

Istoria e plină de femei care întotdeauna preferă aventura şi emoţiile în schimbul siguranţei relative oferite de o viaţă monotonă şi plictisitoare.

Şi asta nu se va schimba prea curând. O femeie vrea să simtă emoţii şi să comunice. Şi asta e foarte greu de înţeles pentru un bărbat, care e sclavul logicii de fier.

Dacă o femeie e atrasă de un bărbat care pare puternic şi bogat, e atrasă pentru că acel bărbat şi banii lui o pot face să SIMTĂ siguranţa după care o femeie tânjeşte.

Dacă o femeie este atrasă de un bărbat înalt, e atrasă pentru că se SIMTE în siguranţă lângă el.

Dacă poţi face o femeie să SIMTĂ siguranţă, te asigur că nu contează banii şi nici înălţimea sau puterea fizică. Dacă atunci când începe scandalul, bărbatul cu bani şi înalt se ascunde sub masă şi femeia lui îl vede, s-a dus SENTIMENTUL de siguranţă pentru totdeauna. De aceea, o femeie atrăgătoare, care a cunoscut bărbaţi şi cu bani, şi înalţi, şi de toate felurile, ştie că poţi să fii mic de statură, nu cu o căruţă de bani, ci cu un venit care să îţi asigure o viaţă liberă şi independentă, şi totuşi să fii mult mai valo-

ros decât toţi ceilalţi bogaţi şi înalţi... Aceasta, DACĂ o poţi face să se simtă în siguranţă lângă tine.

Putem folosi acest raţionament pentru toate emoţiile. Femeile tot timpul caută să înţeleagă ce înseamă un anumit lucru.

Scenariu: bărbatul vede o femeie şi are sentimente pentru ea. Femeia nu simte la fel, dar, probabil, se cunosc, sunt vecini, colegi, s-au întâlnit undeva, etc. Bărbatul începe şi insistă, femeia nu îi arată că ar fi interesată, dar el sună des la telefon, încearcă să o "convingă" să îi dea "o şansă". Pentru că nu are nimic mai interesant de făcut, femeia acceptă o întâlnire, ca să nu pară "rea" şi pentru că nu vrea să îi frângă inima tipului care ofera flori, cadouri, tot tacâmul.

Bărbatul crede că asta e, a convins-o, şi după prima întâlnire îşi amplifică comportamentul de muppet. Telefoane, insistenţe, etc. Femeia întâlneşte pe cineva interesant, pentru care "simte ceva" şi uită total de muppet-ul nostru. În fond, nu i-a plăcut niciodată de el; doar muppet-ul credea că are o şansă. Femeia nu voise să îi jignească sentimentele şi nu putea să îi spună în faţă "Eşti un muppet şi nu sunt curioasă." Atât.

Apoi muppet-ul îşi spune lui şi probabil şi celorlalţi că femeia respectivă e o târfă. E o târfă cu el, pentru că el e un muppet. Muppet-ul intră într-o depresie şi se gândeşte că femeile vor bani şi sunt materialiste, că nu sunt interesate de sentimentele sincere ale bărbaţilor de treabă, aşa cum e el.

Femeile nu sunt interesate de sentimentele sincere ale muppets-ilor. Femeia vrea un bărbat adevărat, care să o facă să se simtă femeie. Muppet-ul merge acasă şi zice că e ceva în neregulă cu el, renunţă la gândul că ar putea avea succes în mod natural cu femeile şi îşi spune că în acest domeniu al vieţii nu va avea niciodată succes.

Dă vina pe toate.

Pe femei!

Pe soartă!

Numai pe el nu.

Sau, eventual, aşa: muppet-ul merge acasă, se priveşte în oglindă şi îşi spune: "Asta este... eu sunt diferit, sunt altfel decât toată lumea, nu mă înţelege nimeni, pentru că sunt special. Lumea e pervertită, femeile sunt ca lumea, soarta îi favorizează pe cei superficiali şi brutali... Eu sunt profund şi fin... Doamne, unde voi găsi femeia care să MĂ vadă?! Ah, mâine îi cumpăr ceva ca să o impresionez."

În loc să lase mândria deoparte şi să înveţe cum să aibă succes în acest domeniu, e mai lejer să găsească scuze şi să rămână aşa toată viaţa.

Rugămintea mea e să nu fii un muppet. Fii un bărbat. Eu am fost multă vreme un muppet şi a fost greu să învăţ singur. Dar ştiu că e absolut necesar să exorcizezi muppet-ul din tine şi să devii bărbat.

Când vine vorba de atracţie, femeile vor să simtă emoţia. Adevărul e că e mult mai uşor să găseşti o scuză şi să spui că alţii sunt de vină, decât să cunoşti şi să te întâlneşti cu o sută de femei în doi ani de zile şi să afli pe pielea ta ce înseamnă o femeie, ce nevoi are, ce îi place şi ce nu, ce o atrage şi ce nu.

E nevoie de timp, energie şi bani ca să faci aşa ceva.

Ştii care e problema cu emoţiile? Nu că bărbaţii n-ar avea emoţii, dar, pentru că nu îşi recunosc această parte, ajung să fie victimele propriilor emoţii. Nu-ţi imagina că un bărbat care face pe durul nu are emoţii.

Preţul care trebuie plătit pentru nerecunoaşterea locului emoţiilor este că habar nu ai despre propriile tale emoţii (îţi sabotează viaţa când te aştepţi mai puţin) şi nu îţi plac oamenii care ştiu să îşi exprime emoţiile.

Dacă le recunoşti şi înveţi, ajungi să le accepţi şi chiar să le domini, în loc să fii dominat de ele. Deci, pentru orice bărbat cu pretenţii de a deveni alfa, emoţiile sunt un subiect foarte important.

Dacă un bărbat e super logic, prea analitic, foarte rigid sau controlat, prea "educat" şi fără un minim simţ de aventură, arată femeii că el nu va putea niciodată să o facă să "simtă" ceva şi nici ea nu va simţi nimic pentru el; în

mod sigur, nu va putea să îi scoată la suprafaţă instinctele sexuale.

Inteligenţa emoţională pentru femei în atracţie

Dacă crezi că poţi clădi o relaţie bazată pe emoţiile puternice pe care le simţi în primele luni, te înşeli amarnic. Atracţia dispare.

Multe femei acceptă comportamentul abuziv al unor bărbaţi doar pentru că ele confundă acea emoţie puternică, atracţia sexuală, cu ceva mult mai puternic, poate iubire. Şi luni sau ani de zile, o femeie se va strădui din răsputeri să schimbe bărbatul sau să îl determine să se poarte altfel, când bărbatul nici nu se gândeşte să schimbe ceva la el. Acest gen de bărbat ia o femeie de bună şi se gândeşte că poate să se poarte oricum cu o femeie, pentru că ea oricum nu va pleca.

De multe ori intervine dependenţa de emoţii, care e foarte periculoasă. Femeile care nu fac deosebire între emoţiile puternice ale atracţiei sexuale şi alte emoţii sunt condamnate să sfârşească în relaţii cu bărbaţi nepotriviţi şi să îşi distrugă întreaga viaţă.

Unii bărbaţi sunt foarte buni în a păşi cu dreptul într-o relaţie cu o femeie şi îşi arată doar părţile bune, partea luminoasă, calităţile. Se vând bine, cu alte cuvinte... Doar pentru ca să se transforme în coşmarul femeii, după o vreme (de obicei, când a obţinut ce a vrut şi bărbatul îşi doreşte alte provocări).

Am văzut greşeala asta sub ochii mei, de zeci de ori. În liceu aveam o foarte bună prietenă. S-a lăsat brusc de şcoală şi nu am mai vorbit cu ea ani de zile. După acei ani, stând la poveşti şi depănând amintiri, mi-a povestit că s-a îndrăgostit (a se citi "era foarte atrasă") de un tip şi a călătorit 500 de kilometri (s-a lăsat şi de şcoală, printre altele) ca să poată fi cu tipul ăsta.

A rămas gravidă şi a născut un băiat. Când copilul nu avea încă un an, era iarnă, fata i-a spus tipului să se ducă să cumpere scutece şi lapte praf. Tipul şi-a luat haina din cuier şi a plecat, dar nu s-a mai întors.

Acesta e un caz extrem, dar o femeie poate ieşi chiar mai "şifonată" în urma neînţelegerii atracţiei sexuale şi a confuziei cu iubirea. Şi bărbaţii fac aceasta confuzie, dar pentru ei pagubele sunt mai mici.

Alte greşeli ale femeilor legate de inteligenţa emoţională în privinţa atracţiei:

- să nu poţi identifica dacă e un partener bun sau nu
- nu poţi descifra dacă energia, interacţiunile, conversaţiile, comportamentul dintre voi doi vor duce la o relaţie bună
- să ai nevoie de un bărbat care să îţi valideze emoţiile şi trăirile

Dacă eşti femeie, întrebarea este: vrei să afli acum, în zece minute, dacă e un bărbat cu gene bune, sau peste câteva luni de relaţie, sau după o căsnicie care durează ani de zile, cand deja ai doi copii?

Aşadar, cum testezi încrederea în sine?

Cum testezi inteligenţa emoţională?

Cum testezi abilităţile de comunicare?

Cum testezi statutul social pe care îl are şi umorul?

Femeile uneori sunt prea băieţoase. Pentru că nu mai există bărbaţi adevăraţi care să le permită femeilor să îşi exprime feminitatea, femeile trebuie să răzbată singure în viaţă şi se emancipează fiind mai mult "bărbate" decât ar trebui; şi asta e greşit... nu vei avea un bărbat adevărat, pentru că degaji energie masculină şi, în loc să îi placă de tine ca femeie, mai degrabă o să vrea să te bată ca pe un băiat.

O femeie trebuie să se emancipeze fiind mai feminină, nu preluând atribute ale bărbaţilor. Dacă vrei să joci bărbaţii pe degete, va trebui să înveţi câteva lecţii pe pielea ta despre bărbaţi. Asta e.

Ori îţi asumi responsabilitatea şi înveţi, ori te minţi singură că eşti minunată si nimeni nu te merită, că eşti a opta minune a lumii şi vine prinţul... şi te trezeşti că ai şaizeci de ani şi eşti virgină.

Comunicarea bărbaţilor în atracţia sexuală

Niciodată nu spune ce simţi la început. Dacă nu cunoşti persoana, asta înseamnă câteva întâlniri, cel puţin, sau mai ales dacă vezi că persoana nu e atrasă, nici într-un caz nu vei schimba ce simte spunându-i ce simţi tu.

NICIODATĂ.

Asta e ca şi când îi spui vânzătorului că ai mare nevoie de un produs. Vânzătorul va fi tentat să crească sau să scadă preţul?

E frumos să îţi exprimi sentimentele şi toţi suntem mângâiaţi când ştim că suntem plăcuţi de alte persoane. Dar cu toţii vrem ce nu putem avea. Aşa că, ceea ce simţi, împărtăşeşti când deja există respect şi încredere.

Când vine vorba de crearea atracţiei sexuale, dacă eşti bărbat, cea mai mare problemă o reprezintă comunicarea nonverbală.

E amuzant că bărbaţii vor să ştie replici cât mai tari, să fie cât mai buni "aburitori". Ceea ce majoritatea nu ştiu e că limbajul trupului îi trădează întotdeauna, aşa că, dacă nu eşti alfa, dar te prefaci că eşti, o femeie îşi va da seama instantaneu, chiar dacă ea nu a citit în viaţa ei două rânduri despre comunicarea nonverbală.

Pentru că, aşa cum ştii deja, femeile sunt de zece ori mai bune decât bărbaţii în comunicarea nonverbală, iar comunicarea nonverbală reprezintă 93% din comunicarea între doi oameni.

Te las pe tine să faci calculele aritmetice.

Deci, imaginează-ţi că limbajul trupului va spune totul despre tine, înainte să apuci să deschizi gura. În momentul în care ai intrat într-un mediu social, deja eşti evaluat, înainte să spui ceva. Femeile spun aproape instantaneu despre un bărbat dacă:

- este sigur pe el şi ştie ce vrea
- dacă o să fie un bun partener sexual sau nu
- dacă e un bărbat adevărat sau un băieţel cu muci la nas.

Dacă eşti disperat şi nervos, asta se va vedea în felul în care gesticulezi şi vorbeşti. Când intri într-o încăpere, o femeie va şti imediat dacă să te treacă la "pare in-

teresant, poate aş fi curioasă de el" sau "nu-s curioasă deloc".

Dar, dacă tu nu ştii că ai stricat deja totul şi mai începi şi să abordezi cu replici tâmpite, o să te întrebi de ce fug toate fetele de tine şi de ce nu agăţi nicio femeie.

Ca bărbat alfa, prin felul cum te mişti, gesticulezi, priveşti, trebuie să comunici următoarele lucruri:

- eşti un lider, nu un servitor
- nu ai nevoie de aprobarea celor din jur sau de atenţia lor
- arăţi că deţii controlul asupra mediului înconjurător, a evenimentelor imprevizibile şi a emoţiilor tale.

Cum trebuie să fie comunicarea nonverbală a unui bărbat atrăgător? Imaginează-ţi următorul lucru: te uiţi la un film şi eroul principal omoară o sută de duşmani, apoi face sex cu cea mai bună gagică şi după aceea stă singur la o masă şi bea o bere, satisfăcut de tot ce a făcut.

Aici vrei să ajungi şi tu, fără partea cu omorâtul.

Imagineaza-ti cum se uită în jur bărbatul ăsta...

Cum sunt gesturile lui?

Cum ocupă spaţiul în locul în care stă?

Dacă nu poţi să-ţi imaginezi, uită-te la filme în care sunt bărbaţi din ăştia. James Bond, filmele cu Brad Pitt, etc. Probabil o să zici că asta e în filme, dar în ce priveşte comunicarea nonverbală e la fel ca în viaţă. Ăştia sunt bărbaţii pe care toate femeile îi vor, aşa că trebuie să te uiţi la ce fac ei.

Uite-te la bărbaţii din jurul tău care sunt buni în a relaţiona cu femeile şi ai să vezi ce fel de comunicare verbală au. Învaţă de la ei. Cum privesc, cum se mişcă, ce gesturi fac, cum ocupă spaţiul când stau.

Apoi, dacă nu eşti mut, trebuie să stăpâneşti şi comunicarea verbală, iar când vine vorba de crearea atracţiei, deci de emoţii, din punctul de vedere al comunicării verbale trebuie:

- să poţi spune poveşti (comice sau tragice)
- să fii un alfa cu simţul umorului.

Atenţie! Nu fi un bufon. Asta nu e atrăgător deloc.

Femeile au un sfat: fii tu însuţi!

Bărbaţii habar nu au ce înseamnă asta. Fii tu însuţi, adică cum eşti tot timpul. Nu încerca să impresionezi, pentru că dacă încerci, arăţi că vrei să compensezi ceva.

Ce lipsuri ai, de încerci să le acoperi străduindu-te să impresionezi? NU ÎNCERCA SĂ IMPRESIONEZI!

Oamenii în general, când sunt atraşi, încetează să mai fie ei înşişi. Devin muppets, nu alfa.

Când un bărbat e atras de o femeie, începe să o momească cu ieşiri în oraş, complimente, cadouri, să o impresioneze cu slujba lui, etc. Întrebarea mea este: eşti aşa în viaţa ta de zi cu zi? Cumperi cadouri pentru toată lumea? Inviţi pe toată lumea în oraş? Încerci să îi impresionezi pe toţi cei din jur? Dacă da, mergi la un control psihiatric!

Majoritatea bărbaţilor nu înţeleg deloc ce înseamnă "să fii tu însuţi", iar muppets, pe lângă că nu înţeleg, se mai gândesc şi că "eu însumi sunt prea fraier ca să mă vrea o femeie, aşa că trebuie să MĂ PREFAC că sunt altceva".

Ca să îţi dau o mână de ajutor, să fii tu însuţi înseamnă să fii cum eşti tu în cercul tău de prieteni, acolo unde te simţi confortabil. Acolo râzi, te simţi bine, nu eşti stresat, nu îţi pasă de deznodământul situaţiilor, atâta timp cât te simţi bine şi te distrezi. Dacă poţi să fii tu însuţi când eşti cu o femeie de care eşti atras, atractivitatea ta va creşte exponenţial, pentru că vei fi altfel decât ceilalţi muppets care încearcă să impresioneze. Pentru sfatul ăsta ar trebui să percep o taxă în plus...

Femeia îşi exprimă foarte mult emoţiile verbal. Tu, dacă vrei să fii bărbat şi să creezi atracţie, nu face asta, pentru că nu eşti femeie. Nu începe să îţi verşi emoţiile de la început. Mai încolo, când vă deschideţi sufletele unul în faţa altuia, e în regulă. Dar nu începi cu "te iubesc" şi "eşti minunată" la prima întâlnire.

Scopul tău e să arăţi că eşti bărbat adevărat şi ai gene bune. Asta va crea atracţie sexuală într-o femeie.

Nu lăsa ochii să dicteze creierului. Niciodată.

Vezi o femeie frumoasă, perfect. O vrei, e natural.

Dar dacă nu ştii regulile jocului, o să pierzi.

Dacă te duci şi zici "eşti frumoasă şi te vreau", aşa cum fac majoritatea, ai pierdut înainte să începi. Trebuie să comunici, verbal şi nonverbal:

- că ai încredere în tine si nu ţi-e teamă de respingere
- că eşti lider, ca bărbat
- că ai inteligenţă emoţională, adică înţelegi emoţiile tale si pe ale ei, şi eşti creativ.

În plus este foarte important să îţi păstrezi calmul indiferent de ce se întâmplă. Nu te enervezi. Pentru nimic. Niciodată. Dacă poţi să faci doar asta, ca bărbat, adica să nu te deranjeze nimic, ai câştigat pe jumătate bătălia.

Arăţi că eşti creativ de la felul în care te îmbraci, până la soluţiile pe care le găseşti la problemele care apar.

Comunicarea pentru femei în atracţie

Femeile, fiind mai emotive, e nevoie să ştie ce e folositor şi ce nu în comunicarea lor, când vine vorba de crearea atracţiei.

O femeie trebuie să comunice ca să îi facă plăcere bărbatului să se afle în preajma ei. Prezenţa ei trebuie să poată fi percepută ca un prilej de experienţe interesante şi de distracţie. Femeia trebuie să ştie să emane energie pozitivă şi să creeze o atmosferă frumoasă. Nimeni nu îşi doreşte să vadă la o femeie acele lucruri negative pe care bărbaţii, în general, le atribuie femeilor şi care, din păcate pentru ele, pun pe fugă un bărbat.

Unii bărbaţi păstrează experienţele negative din trecut cu unele femei, şi, deşi nu ştiu, le poartă cu ei în interacţiunile cu orice femeie; şi aşteaptă, într-un fel, ca toate femeile să se poarte la fel, pentru a-şi confirma teoria că toate femeile sunt într-un fel sau altul.

Din păcate, se întâmplă.

S-a întâmplat să stai vreodată de vorbă cu un bărbat şi să simţi o emoţie puternică atingând un anumit subiect, bărbatul părând dintr-o dată iritat sau surprins neplăcut?

Probabil, pentru că bărbatul asocia emoţiile de atunci cu o experienţă negativă din trecut.

De fapt, există un stereotip care circulă între bărbaţi: femeile joacă prea mult "teatru". Fac prea multă dramă din lucruri neimportante. Probabil că e foarte frustrant, ca femeie, să faci faţă unor astfel de prejudecăţi.

Deci, să vedem câteva din lucrurile pe care trebuie să le comunici unui bărbat, ca să arăţi că ai statut, eşti alfa, şi să creezi atracţia în el:

- nu te plângi prea mult de lucrurile care nu pot fi rezolvate pe moment
- aduci de câte ori poţi emoţii pozitive, distracţie şi umor în discuţiile tale
- nu încerci să faci un bărbat să facă ce nu vrea, ci îl laşi pe el să ajungă singur la concluzia cum e mai bine
- poţi să faci faţă oricărei situaţii sociale care apare
- nu ceri prea mult unui bărbat deodată, ştii că întotdeauna există şi ziua de mâine
- când ai nevoie de ajutor, ştii să îl ceri, fără să faci oamenii să se simtă prost
- nu te laşi intimidată de evenimente sau oameni
- nu ţi-e frică să fii sinceră
- nu spui tot ce simţi, gândeşti înainte să vorbeşti
- nu încerci să obligi un bărbat să vorbească despre emoţiile sale
- NU pomeneşti trecutul, experienţe neplăcute în discuţiile tale, "fostul meu iubit... bla, bla, bla".

Scopul tău trebuie să fie să îţi foloseşti ambele inteligenţe, şi cea raţională şi cea emoţională, într-un mod care să îţi amplifice succesul foarte mult.

Să îţi foloseşti emoţiile şi înţelepciunea pentru a acţiona în situaţii care se ivesc de acum încolo.

Apoi gândeşte-te ce comunici nonverbal.

Ai grijă ce comunici prin felul în care te îmbraci.

Dacă eşti super sexy, asta e. Atragi sexual. Dar să nu te mire dacă o să fie în jurul tău bărbaţi care vor vrea doar un singur lucru de la tine. Apoi să nu te întrebi: "de ce toţi bărbaţii vor doar sex?"

Pentru că aşa îi educi. Oamenii se poartă cu tine aşa cum îi educi să se poarte.

Dacă eşti fată şi leşini la primul comentariu al unui bărbat, ştii ce arăţi prin asta? Că eşti complexată.

De exemplu, vine un idiot şi îţi spune "proasto"! Ce faci? Poţi să arăţi că te-ai supărat şi să-l ignori... şi să-i dai ocazia să zică "adevărul supără!" SAU poţi să îi răspunzi cu umor şi îţi promit că pe lângă că va fi uimit de curajul şi inteligenţa ta, vei declanşa în el un răspuns de genul "trebuie să o cunosc pe fata asta".

Să nu fii surprinsă dacă următorul lucru care se întâmplă e să îţi ceară numărul de telefon.

Personalitatea bărbaţilor în atracţia sexuală

Jung a introdus pentru prima oară conceptul de umbră în psihologie. La fel ca şi termenul "persona".

Să vedem acum cu ce ne ajută cei doi termeni în subiectul acestui capitol.

Masca

Persona este, la originea numelui, masca actorului din antichitate, iar în ziua de azi reprezintă felul în care noi ne arătăm lumii în diverse situaţii. Fiecare dintre noi joacă un rol care se potriveşte cu situaţia în care se află şi care ne ajută să fim acceptaţi de cei din jur.

Aşadar, abia atunci când masca este dată la o parte, adevăratul om este dezvăluit. Ceea ce sunt învăţaţi oamenii să facă e să îşi ascundă defectele şi punctele slabe pentru a fi bine văzuţi de cei din jur.

Însă această mască nu rezistă testului unei relaţii adevărate între un bărbat şi o femeie.

Deşi poţi păcăli multă lume, mai devreme sau mai târziu, cel cu care eşti în pat, cu care faci sex şi dormi, partenerul, te va vedea aşa cum eşti. Şi asta nu ar fi o problemă dacă oamenii nu s-ar strădui atât de mult să se prefacă.

Însă atunci când cade masca, adevărata identitate a omului, bărbat sau femeie, este dezvăluită.

Să mai învăţăm câte ceva despre oameni.

Halo Effect

Edward Thorndike a cercetat pentru prima oară, în 1920, acest efect care, pe scurt, intervine atunci când judecăm în întregime o persoană, bazându-ne doar pe un anumit aspect. De exemplu, dacă o persoană se îmbracă ca un star rock nu înseamnă că poate să cânte, să danseze sau să cânte la chitară (ceea ce, de altfel, se petrece uneori şi în cazul unor staruri rock autentice).

Cu ce te ajută asta pe tine? Păi, te ajută să nu judeci repede oamenii după prima impresie. Bărbaţii judecă rapid o femeie frumoasă şi spun că trebuie să fie amuzantă, inocentă, etc...

Când vine vorba de atracţie sexuală, trebuie să ştii că un bărbat care are bani nu e neaparat alfa şi nu este neaparat inteligent. De asemenea, nimic nu îţi garantează că este capabil să te satisfacă în vreun fel, cu excepţia aspectului financiar...

Dacă un bărbat este înalt nu înseamnă neaparat că vei fi în siguranţă cu el, nu poti să ştii dacă e laş sau nu.

În general, e bine să nu pui preţ pe prima impresie, pentru că oamenii sunt educaţi şi antrenaţi toată viaţa să îşi arate "partea frumoasă" la început. Trebuie să înveţi să treci repede de prima impresie spre ceea ce se află dincolo de mască.

Şi cum să faci asta? Carl Gustav Jung: umbra.

Fiecare om are partea sa întunecată, aşa că nu te lăsa orbit de emoţiile atracţiei.

Să privim acest simbol al sufletului uman, masca, Persona. Ne putem mărgini atenţia la partea de sus, cea luminată. Sau, dimpotrivă, judecând pripit, putem să vedem doar partea de jos, cea întunecată. În ambele situaţii percepţia noastră este greşită. Unghiul corect de privire şi analiză este cel lateral: acesta este secretul care îţi permite să poţi vedea şi binele şi răul dintr-o persoană.

Cum faci asta?

În primul rând, nu mai judeci oamenii după prima impresie şi "cărţile după copertă". Dacă faci asta, vei cădea

în capcană şi vei avea tot timpul surprize din partea oamenilor pe care nu îi vei înţelege.

Aşadar, trebuie să treci de judecata de "halo", de prima impresie, şi trebuie să dedici timp pentru a cunoaşte o persoană. Dacă judeci repede şi te laşi înşelat de prima impresie, dacă pui etichete oamenilor şi treci mai departe, eşti o persoană copilaroasă, imatură şi iresponsabilă.

Adică un muppet.

Dacă priveşti superficial, tot timpul vor fi efecte negative şi pentru tine, şi pentru cei din jur. Trebuie să ştii că fiecare om are şi bun şi rău în el şi că trebuie să cauţi dovezile întotdeauna pentru ambele. Nu da oamenilor încrederea şi respectul tău doar pentru că arată bine sau au realizări, sau pentru că simţi atracţie faţă de ei.

Personalitatea pentru femei în atracţia sexuală

Bărbaţii au nevoie să aibă personalitate pentru ca o femeie să fie atrasă sexual, iar femeile trebuie să aibă personalitate pentru ca bărbaţii să rămână lângă ele după sex.

Prea mult efort din partea ta ca să te aranjezi, arată că eşti complexată de ceva. Oricât de mult te-ai aranja, în pat oricum eşti tu, aşa că poţi să laşi deoparte eforturile inumane de a face o impresie bună.

Trebuie să fii naturală şi astfel să faci bărbaţii să te placă. Un obraz frumos nu compensează lenea de a face sport.

Exemplu: fetele de la Facultatea de educaţie fizică şi sport nu sunt nici mai frumoase şi nici mai urâte decât alte fete de la alte facultăţi. Dar fetele de la facultatea asta pot să aibă mult mai mulţi bărbaţi de calitate, pentru că ele fac sport pe pâine şi au un corp frumos. Sunt şi mari şi mici şi cum vrei tu.

Dar când faci sport, ceea ce ai arată foarte bine. Nu trebuie să mergi la facultate. Dar trebuie să mergi de trei ori pe săptămână la un sport.

Când vine vorba de atracţie sexuală, femeile vor personalitate, iar bărbaţii vor fizic. Asta e, nu e vina mea şi nu pot să schimb asta; chiar pot să spun că nu se va schim-

ba în următoarea sută de ani (ăsta e un prognostic optimist, fiindcă s-ar putea să nu se schimbe nici în următoarea mie de ani).

Aşadar, ca să creezi atracţie ca bărbat, trebuie să lucrezi mult la interiorul tău. Să faci sport ajută, să ai bani ajută, toate ajută, dar astea sunt pentru tine, nu pentru a crea atracţia sexuală.

Ca femeie, vrei atracţie, trebuie să faci sport. Nu contează dimensiunile, atâta timp cât corpul tău nu arată că eşti leneşă. Asta e urâţenia unei femei: lenea. Şi se vede pe corpul ei prima oară.

Un bărbat nu ştie dacă eşti leneşă sau nu. Dar dacă vede că nu faci sport, se gândeşte probabil că stai toată ziua şi nu faci nimic. Aşadar frumuseţea nu are dimensiuni standard. Unii bărbaţi preferă un anumit gen de femeie, iar alţii, alt gen.

Reţine: e foarte important să devii o persoană bună la atras parteneri sexuali. Apoi, dacă vrei mai mult decât sex, e nevoie de atracţia intelectuală. Cea sexuală dispare.

Trebuie să îţi dezvolţi o personalitate excelentă, de alfa, ca să păstrezi pe cineva lângă tine.

Puţini de tot sunt buni, dar asta înseamnă PERSONALITATE ALFA.

MISTERUL IUBIRII ADEVĂRATE

"De obicei, în iubire, inima ți-o ia cine nu are nevoie de ea."

(Nicolae Iorga)

Există oameni şi oameni.

Există o perioadă a vieţii, şi pentru bărbaţi şi pentru femei când e fain să ai aventuri şi există o perioadă când vrei stabilitate şi să explorezi o relaţie în profunzime.

Problema e că dacă toată viaţa ți-o petreci în aventuri, eşti analfabet la relaţii pe termen lung. Nu ştii cum să oferi acele emoţii de stabilitate, devii plictisitor, intervine monotonia şi relaţia se strică.

70% din relaţiile de căsnicie din lume sfârşesc prin divorţ la ora actuală, pentru că se bazează pe emoţiile atracţiei sexuale, care dispar în maxim 2 ani, conform specialiştilor.

Emoţiile ţin de corp, şi corpul fizic nu ştie ce e iubirea. Corpul ştie doar ce e sexul. Că doar suntem mamifere, iar atracţia sexuală şi lupta pentru statut social este rezultatul pulsiunilor sexuale şi de agresivitate pe care toţi le avem, inclusiv animalele.

Atracţia sexuală are rolul de a lua minţile şi corpurile oamenilor şi de a transmite genele, dar asta ştii şi tu. Şi fiecare când simte atracţia crede că nimeni nu poate înţelege ce simte el şi aşa ceva nu o să mai trăiască niciodată şi că e iubire adevărată, când defapt este prins sub vraja atracţiei, care este reprezentată de chimicalele din creier.

Însă aşa cum am spus, emoţiile atracţiei sexuale se duc în decursul câtorva luni, sau 2 ani MAXIM.

Să iubeşti este o experienţă pe care nu ai voie să o ratezi.

Dacă nu poţi să îţi construieşti o viaţă ca lumea când eşti doar tu, eşti o persoană condamnată să fii prada şi jucăria celor care au puterea.

O lecţie de viaţă foarte utilă e: dacă ai nevoie de cineva în viaţă doar ca să fie prezent pentru tine, să te facă să te simţi în siguranţă, să îşi asume toate responsabilităţile pentru tine şi să încerce să te facă o persoană fericită, ai nevoie de consiliere psihologică.

Mulţi oameni, şi bărbaţi, şi femei, au această convingere secretă: dacă viaţa lor nu este împlinita, în momentul în care îşi vor găsi pe cineva, viaţa lor va fi mai bună.

GREŞIT!

Dacă ai probleme singur, când vine cineva în viaţa ta, poţi fi sigur că vine cu partea lui de probleme, iar acum ai de 2 ori mai mult pe cap.

Deci, trebuie prima oară să îţi construieşti o viaţă liberă şi independentă, să fii o persoană fericită singură.

Şi apoi, găseşte pe cineva care e fericit singur şi dacă alegi să fii cu acea persoană, o faci pentru că ALEGI, nu o faci de NEVOIE.

Pentru multă vreme, femeile nu au avut oportunităţi; însă azi, femeia poate fi independenţa financiar, îşi poate face o carieră şi îşi poate creşte şi educa foarte bine copiii şi singură.

Aşadar, prima oară fii alfa în societate şi apoi alege cu cine vrei să fii, nu pentru că ai nevoie, ci pentru că ALEGI.

Majoritatea oamenilor sunt nefericiţi singuri, îşi găsesc pe cineva de care să se agaţe, sufocă cealaltă persoană, îşi dau toată puterea, devin dependenţi de altă persoană, distrug atracţia sexuală în relaţie, apoi sfârşesc bătrâni şi nefericiţi, îşi distrug viaţa. În cel mai bun caz, îşi revin după câţiva ani de depresii şi alte o mie de probleme psihice, care au efect devastator asupra tuturor aspectelor din viaţa lor.

Ceea ce face un alfa este că schimbă modul acesta de gândire şi îşi construieşte o viaţă foarte frumoasă, singur la început; îşi dă seama că a fi singur înseamnă să fii liber şi independent, să te poţi bucura de tot ceea ce viaţa are de oferit, să poţi să evoluezi şi să experimentezi; APOI, alege să fie într-o relaţie şi ALEGE să aibă o relaţie pe termen lung sau o căsnicie.

Viaţa ta trebuie să fie plină de fantastic încât aproape să nici nu ai timp de altcineva; să ai o viaţă pe care o iubeşti şi în care să te iubeşti pe tine (cum vrei să te iubească şi să te placă alţii, când tu nu te placi pe tine şi nu eşti mulţumit de tine?)

Într-o relaţie intri ca să îmbunătăţeşti ceea ce deja ai în viaţa ta, nu transformi relaţia în VIAŢA TA.

Dacă eşti într-o relaţie, îţi construieşti o viaţă personală de care să te poţi bucura şi singur, pentru ca să poţi împărţi tot ce e mai bun cu partenerul tău de viaţă.

Ceea ce ne duce la aspectul final, IUBIREA.

Care, aşa cum poate ţi-ai dat seama, deşi este confundată la scară uriaşă cu atracţia sexuală, este altceva.

Părerea mea personală

Profesoara mea de engleză din şcoala generală a dat cea mai frumoasă definiţie iubirii. Ea spunea că iubirea este cel mai frumos lucru pe care îl au oamenii şi, în comparaţie cu celalalte lucruri ale oamenilor, e ca diamantul faţă de pietre.

Iar diamantul are mai multe fețe, la fel ca şi iubirea.

Este iubirea de părinţi.

Iubirea de prieteni.

Iubirea de ţară.

Iubirea de sine.

Iubirea erotică.

Apoi, împins de curiozitate, am descoperit că există o ierarhie în care este împărţită iubirea şi care răspundea foarte bine cu experienţa mea de viaţă.

Atracţia sexuală

Aceasta este cea mai rudimentară formă de iubire. Este iubirea care ţine de corpurile noastre fizice şi răspunde de anumitor nevoi de bază ale oamenilor, precum şi ale animalelor. Aşa cum am stabilit, acest tip de iubire este strâns legat de eliberarea în organism a endorfinelor, de obţinerea plăcerii, a dorinţei fizice, satisfacerea nevoilor personale.

În filozofia greacă, corespondentul este Eros, zeul iubirii. Problema e că Eros e legat la ochi când îşi trage săgeţile iubirii şi aşa cum putem vedea, atracţia sexuală are rolul primar de a transmite genele unei generaţii viitoare, de a face specia umană să îşi continue existenţa şi să evolueze. Acesta este şi cazul mamiferelor de orice fel, nu doar al oamenilor.

Între oameni, atracţia nu este o alegere pe care o facem conştient, ci este un răspuns automat atunci când identificăm o persoană de sex opus care este un partener potrivit.

Aceasta este cea mai trecătoare formă a iubirii: este simţită foarte intens la un moment dat, preţ de o clipă, poate da peste cap întreaga viaţă a unui om, pentru că în clipa următoare, dacă descoperă că cealaltă persoană nu mai răspunde nevoilor şi cerinţelor personale, atracţia dispare.

În acest stadiu primar, avem şi cele mai multe dintre problemele care hărţuiesc specia umană. Având în vedere că este o iubire personală, fizică, ce corespunde unor nevoi personale, acelea de supravieţuire şi înmulţire (instincte de bază în orice fiinţă, inclusiv umană) acest tip de iubire este şi cel mai egoist.

Philia

Acesta formă cred că este prima care poate purta numele de iubire, spre deosebire de atracţia sexuală, care este confundata şi azi la scară largă cu iubirea.

Aşadar, Philia din Grecia antică se manifestă prin înţelegere, empatie, apreciere, de obicei în relaţiile cu părinţii, prietenii, şi alte persoane iubite.

Se manifestă în relaţia de înţelegere reciprocă şi acceptare. Faţă de atracţia sexuală, aceasta este o formă foarte durabilă de iubire: deşi emoţiile se pot schimba – de la satisfacţie şi plăcere, în furie şi disperare – în această furtună de emoţii se poate păstra iubire puternică pentru o persoană.

Mulţi dintre noi pot avea acest tip de iubire pentru un număr foarte mic de oameni din jurul nostru, oameni în care avem încredere completă.

Totuşi, dacă persoana iubită ne trădează în vreun fel, ne putem închide pentru a ne proteja. Chiar şi fără trădare, vieţile oamenilor uneori au direcţii diferite, şi această iubire poate suferi schimbări în timp.

Iubirea transpersonală

Aşa cum spune şi numele, această iubire este dincolo de persoană. Iubirea spirituală. În mitologia Greacă, Agape. Aceasta poate purta numele de iubire în adevăratul sens al cuvântului, pentru că are acel element care dă sens oricărei iubiri: dezinteresul.

Atunci când nevoia intra pe uşă, iubirea iese pe fereastră, şi nu poţi spune că iubeşti pe cineva atunci când acel cineva este menit să îţi satisfacă vreo nevoie personală şi egoistă.

Aşadar, când iubeşti cu adevărat, te sacrifici pentru ceea ce iubeşti, aceasta este cea mai mare dovadă de iubire. "Să dărui totul, să sacrifici totul fără speranţă de răsplată, asta înseamnă iubire." (Albert Camus)

Şi acum, o mică temă de casă.

Pentru mine, misterul iubirii nu este chiar un mister, şi acum sper că nici pentru tine.

Vrei "iubire adevărată"?

Toate cele 3, în ordine, în acelaşi timp, pe care le experimentezi cu aceeaşi persoană. Adică sex, prietenie şi iubire dezinteresată. E uşor sau nu?

Poţi vedea în fiecare zi asta în relaţiile oamenilor din jur, şi în relaţiile tale cu cei din jur. Îţi doresc baftă.

Iubirea nu trebuie căutată. Există iubire şi e cea mai puternică forţă din lume.

Iubirea e acolo unde nu o caută nimeni. Iubirea omului este acolo unde se află şi divinitatea omului şi tot ce are nevoie pentru a fi o personalitate alfa şi mai mult de atât.

O poveste foarte frumoasă spune aşa (Anca Munteanu, "Introducere în creatologie"):

Se spune că în timpuri imemorabile, orice om era înzestrat cu un har divin. De teamă să nu-i complexeze pe zei, Brahma, zeul suprem, s-a hotărât într-o zi să-i deposedeze pe oameni de acest dar. Ca urmare, slujitorii lui Brahma au sugerat ca divinul din om să fie ascuns în adâncurile pământului. Stăpânul s-a opus, pentru că ştia că oamenii, cu spiritul lor iscoditor, vor sfredeli măruntaiele pământului, iar această ascunzătoare nu era deloc sigură. Atunci, slujitorii lui Brahma au propus ca această comoară a oamenilor să fie ascunsă în adâncurile oceanelor. Stăpânul a obiectat din nou, sugerând că şi acolo comoara este în pericol. Printre stele atunci, au spus slujitorii, într-o ultimă încercare de a da o soluţie.

'Îi ştiu pe oameni prea bine, curiozitatea îi va împinge să exploreze întreg universul, nici acolo nu e sigur.' Şi pentru că toţi slujitorii erau într-o pană de inspiraţie, Brahma însuşi a dezlegat problema, propunând ca harul divin să fie ascuns acolo unde omul nu îl va căuta niciodată, adică în profunzimile propriei sale fiinţe.

Ei bine, continua legenda, din acele timpuri uitate, omul a căutat peste tot: în adâncurile pământului, a coborât în lumea de corali a mărilor, a cercetat spaţiul în căutarea acelui lucru minunat, care exista în fiecare om, în regatul său interior."

Nu ştiu dacă acel har minunat al omului este doar iubirea sau este mult mai mult de atât, dar ce ştiu sigur e că o parte din acel har e sigur iubirea. Aşadar, primul loc în care trebuie să cauţi iubirea e în tine.

Dacă tu nu ai suficientă iubire în tine, pentru tine în primul rând, apoi şi mai multă ca să o poţi revărsa asupra

celor din jur, ce te faci? Ai să te gândeşti că vrei să te iubească cineva? Când îţi doreşti iubirea de la alţii pentru că tu nu ai în tine destulă, se numeşte cerşit.

Şi unui alfa nu îi stă bine cu mâna întinsă.

Nevoi egoiste care se cer satisfăcute şi nu lasă loc de iubire. Atunci când eşti alfa poţi să iubeşti cel mai bine. Pentru că atunci când vei avea toate nevoile satisfăcute, vei putea iubi şi vei găsi o persoană care e alfa ca şi tine şi care are toate nevoile satisfăcute. Şi nu vei intra în relaţie în speranţa că celălalt îţi va citi gândurile şi îţi va rezolva toate problemele.

Vei avea o viaţă singură super fainâ şi vei ALEGE (pentru că un alfa tot timpul alege) să fii lângă cineva pentru că îi faci mai frumoasă o viaţă deja frumoasă.

Asta e iubire, din punctul meu de vedere. Dar nu există iubire acolo unde există nevoie.

Iubirea nu pune condiţii. Iubirea nu lasă loc de gelozie, care este frică de pierdere. Te gândeşti că cineva mai bun vine şi îţi ia iubirea... Asta e nesiguranţa, frica etc. – deci, MUPPET.

Un alfa nu îşi face griji. Un alfa gândeşte aşa: "Dacă ştie să aprecieze ce e bun pe lume, rămâne lângă mine şi se bucură de toate frumuseţile vieţii. Dacă nu îşi dă seama că lângă mine îi este cel mai bine, atunci nu cred că vreau să rămân cu acea persoană."

Când eşti alfa şi eşti trădat în vreun fel, atunci aceea e confirmarea că acea persoană nu are ce căuta lângă tine şi e mai bine că s-a întâmplat acum decât să mai pierzi timpul...

Aşa că adio!

Alfa are de unde alege. Lumea e plină de oameni de calitate. Iubirea nu e ca şi banii. Banii, dacă îi dai, rămâi cu mai puţini. Iubirea, când o dai, AI MAI MULTĂ.

Oamenii care nu sunt mulţumiţi de ei sunt săraci spiritual, spun cu foarte mult egoism: "De ce să iubesc pe cineva dacă celălalt nu mă iubeşte la fel de mult sau mai mult?! Prima oară vreau să simt şi să văd că cealaltă persoana mă iubeşte, să îmi dovedească, APOI poate o să îmi

depăşesc şi eu frica şi nesiguranţa de MUPPET şi o să dau şi eu ceva înapoi."

Aceşti oameni sunt nesiguri, le e frică şi aşteaptă să se întâmple minuni.

Cei care sunt mulţumiţi de ei şi de viaţa lor, îşi dau seama că au atâta iubire şi înţelegere în suflet, încât e normal să înceapă să îi iubească şi pe cei din jur, să facă ceva pentru ei în mod dezinteresat, pentru că au multă iubire în ei, CARE VINE DOAR DIN INTERIOR.

Cei care aşteaptă să fie iubiţi ei mai întâi şi după aia o să dea şi ei un semn sunt oameni care şi-au luat bilet doar dus către o bătrâneţe singură şi nefericită.

Cei care iubesc prima oară pe cei din jur, sunt atenţi cu cei din jur, se distrează cu cei din jur şi încearcă să umple atmosfera de bună dispoziţie, fără să se supere dacă sunt înţeleşi greşit şi fără să aştepte ceva în schimb, acei oameni vor avea ŞI MAI MULTĂ iubire, atenţie, distracţie. Oamenii prietenoşi din fire sunt cei care au cei mai mulţi prieteni, pentru că ei oferă prietenie indiferent de reacţia celor din jur, iar ceilalţi simt asta, prind încredere şi le face plăcere fie în compania acelei persoane. Oamenii cei mai iubitori sunt şi cei mai iubiţi. Iubirea lor dezinteresată face ca oamenii să îi iubească până la urmă, indiferent dacă asta durează mai mult sau mai puţin timp, astfel că cei care oferă iubirea fără să pună condiţii sunt cei care la urmă vor fi cei mai iubiţi.

Concluzie: trebuie să fi foarte bun la creat atracţie sexuală, să fi expert în arta sexului, să fi foarte satisfăcut, până la plictiseală de sex.

Apoi poţi să te gândeşti şi la iubire. Este atât de greu să iubeşti încât de multe ori mă gândesc că iubirea adevărată nu e pentru oameni normali, ci doar pentru sfinţi.

Chiar dacă aş vorbi în limbi omeneşti şi îngereşti, şi n-aş avea dragoste, sunt o aramă răsunătoare sau

un chimval răsunător. Şi chiar dacă aş avea darul proorociei şi aş cunoaşte toate tainele şi toată ştiinţa, chiar dacă aş avea toată credinţa încât să mut şi munţii, şi n-aş avea dragoste, nu sunt nimic. Şi chiar dacă mi-aş împărţi toată averea pentru hrană săracilor, chiar dacă mi-aş da trupul să fie ars, şi nu aş avea dragoste, nu-mi foloseşte la nimic.

Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate; dragostea nu este invidioasă; dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se aprinde de mânie, nu se gândeşte la rău, nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr; suferă toate, crede toate, nădăjduieşte toate, rabdă toate.

Dragostea nu piere niciodată."

(Biblia)

În acelaşi timp, amorul uman, animalic, este diferit, după cum scrie filozoful Arthur Schopenhauer:

Dragostea este vicleşugul întrebuinţat de natură pentru a-şi atinge scopul, care nu este, în realitate, decât crearea unei fiinţe noi. Scopul unic, adevărat, scopul real al oricărei uniri din dragoste este procreaţia, naşterea unui copil, cu toate că îndrăgostiţii nici nu

visează cât de trădătoare este natură cu ei. Plăcerea, voluptatea posedării reciproce nu este decât o cursă. Natura umple golurile cu indivizi noi. Dragostea nu este decât voința de supraviețuire a speciei, necesitatea de perpetuare în dauna iluziilor și bucuriilor efemere pe care omul le simte.

Priviți seriozitatea, subconștienta cu care se studiază la prima vedere un bărbat și o femeie: se scrutează reciproc, se observă în amănunt începând cu fața și terminând cu ceea ce e ascuns privirii. Acest examen nu este decât meditația speciei asupra copilului pe care acest cuplu ar putea să-l creeze. Rezultatul acestei meditații va decide gradul lor de apropiere și dorințele lor reciproce.

Care sunt femeile pe care dorim să le posedăm? Acelea care sunt tinere, vitale, sănătoase, având vârsta cuprinsă între 18 și 30 de ani. O femeie bătrână, incapabilă de a mai avea copii, nu mai are farmec, nu ne mai atrage. Tinerețea fără frumusețe este atractivă; frumusețea fără tinerețe nu prezintă nici un fel de sex-appeal. În ceea ce privește femeile, nu gustul conduce voința lor, ci instinctul. Ceea ce cucerește femeia este puterea, vigoarea mușchilor, umerii lați. Darurile spirituale nu influențează atracția sexuală, pentru că acestea nu se transmit copilu-

lui. De aceea, bărbaţii proşti, dar bine făcuţi, au adesea mai multă trecere decât cei spirituali.

Îndată ce voinţa speciei este satisfăcută, ea dispare şi, plăcerea individului risipindu-se se, îl readuce la cruda realitate. De aceea, însuşi Eros este înfăţişat legat la ochi. Rezultatul final al amorului este asigurarea generaţiei viitoare. Geniul speciei înlătură toate barierele sociale şi morale, risipeşte rigorile impuse de instituţii, legi, spulberă rigorile de castă sau de rasă, neavând grijă decât de asigurarea generaţiilor viitoare. Personajele care vor urca pe scenă atunci când noi vom coborî vor fi astfel consecinţa acestui fleac numit pasiunea în dragoste.

Voluptatea este serioasă. Imaginaţi-vă cea mai frumoasă pereche, cea mai fermecătoare. Cum se atrag şi se resping, cum se doresc şi cum fug unul de altul cu graţie şi frumuseţe. Vine momentul actului sexual, al voluptăţii. Orice glumă a dispărut. Perechea a devenit serioasă. De ce? Pentru că voluptatea este animală şi animalitatea nu râde. Forţele naturii lucrează pretutindeni în mod serios. Oare există vreun îndrăgostit care, după ce şi-a satisfăcut pasiunea, să nu simtă că vraja s-a risipit? Numai specia a profitat din împreunarea amoroasă a celor doi. Ceea ce natura are în vedere în timpul împerecherii nu este decât

procrearea. Unirea fizică n-are nici o legătură cu raţiunea. Cu toate acestea, uneori – dar extrem de rar – se adaugă pe lângă amorul sexual un sentiment de o cu totul altă origine: o prietenie adevărată, fondată pe potrivirea gândurilor şi caracterelor. Dar această profundă amiciţie nu apare decât după ce amorul sexual s-a stins.

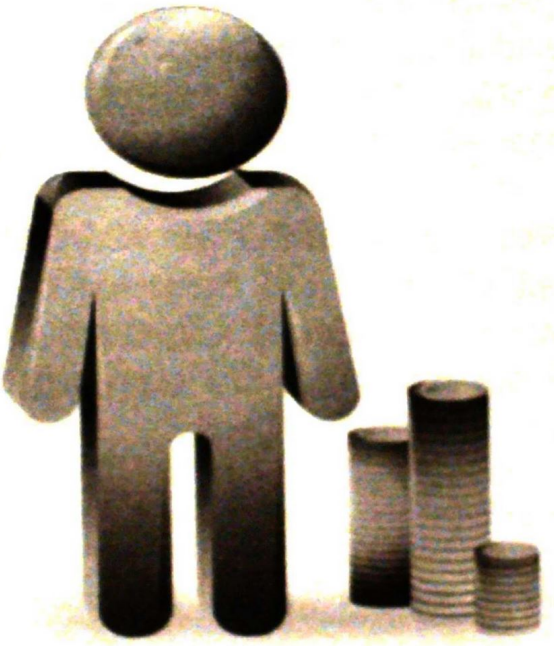
Cei vechi au personificat în Cupidon specia, au făcut din el un zeu crud, cu toată înfăţişarea lui copilăroasă, un zeu capricios, despotic, stăpân al zeilor şi-al oamenilor, un zeu înarmat cu săgeţi veninoase, legat la ochi şi înaripat.

Pasiunea se sprijină pe iluzia unei plăceri, unei fericiri personale, în profitul speciei. Această iluzie dispare odată cu achitarea tributului datorat de om naturii şi speciei sale. Individul, odată scăpat de săgeata care-l împungea, reintră în posesia libertăţii sale, redevine conştient de sine, cade în marginile strâmte ale sărăciei sale şi se miră văzând că după atâtea eforturi, stăruinţă şi pasiune, nu-i rămâne decât satisfacţia grosolană a simţurilor. Îşi închipuia că posesiunea îl va face fericit, pe când în realitate starea lui a rămas aceeaşi. Capriciile născute din dragoste sunt ca licuricii: ne atrag cu fanteziile cele mai vii, ne băga-n mocirlă şi apoi dispar.

(Arthur Schopenhauer)

Închei cu speranţa că am reuşit să ating aspectele importante ale atracţiei sexuale şi iubirii. Dacă în urma acestor rânduri vei reuşi să faci diferenţa între atracţie sexuală şi iubire, eu mă declar mulţumit. Rămâne să experimentezi şi tu pe pielea ta dacă nu ai experimentat deja, adevărul celor spuse de mine.

STATUTUL SOCIAL



INVIDIA ŞI MODESTIA

Alege-ţi drumul în viaţă. Trebuie să alegi în mod conştient ce vrei pentru tine în viaţă.

În afară de părinţi, sunt şi alţi oameni în jurul tău care îşi doresc să faci ce vor ei, nu ce vrei tu, şi, din păcate, de multe ori dorinţa lor este atât de puternică, încât sfârşeşti prin a face ce vor alţii, nu ce vrei tu.

Trebuie să fii conştient că ceea ce vrei tu să faci s-ar putea să nu fie foarte interesant pentru alţii.

Mai mult, s-ar putea să nu le placă.

Am spus mai devreme şi am să repet: nimănui nu-i place să fie mai prejos decât alţii, iar dacă vei avea succes mai mare decât cei din jur, poţi să te aştepţi la ce-i mai rău de la ceilalţi. Mai ales vei fi invidiat de cei care nici măcar nu te cunosc.

De ce sunt atât de căutate şi mediatizate scandalurile cu oameni de succes? De ce aleargă papparazii după vedete? Pentru că oamenii leşină de bucurie când văd pe cineva faimos, bogat sau cu orice fel de succes doborât şi împroşcat cu noroi.

"Succesul altuia l-ar face să turbeze de invidie până şi pe un măgar."

(Arthur Schopenhauer)

Nu contează decât ceea ce vrei tu pentru tine... şi să obţii acel lucru.

Gândeşte-te bine ce îţi place să faci. Care sunt pasiunile tale şi ce face ca timpul tău să treacă repede. Hotărăşte-te ce vrei, stabileşte-ţi scopurile şi schimbă lucrurile în favoarea ta. Mergi la părinţi, familie, anturaj şi spune-le ce te-ai hotărât să faci.

De acum încolo, cei care ţin cu adevărat la tine vor face tot posibilul să te ajute să îţi atingi scopurile. Vei asculta părerile tuturor. Poate unii vor spune că nu e posibil, alţii îţi vor demonstra că e mai bine să faci altfel. Puţini îţi vor spune "baftă!". Tu ascultă-i pe toţi, mulţumeşte-le pentru păreri iar, la sfârşit, ia o hotărâre; acum, că ai şi părerile celorlalţi, îţi poţi asuma responsabilitatea să iei o decizie.

"Ca să eviţi critica, nu face nimic, nu spune nimic, nu fi nimic."

(Elbert Hubbard)

Majoritatea oamenilor au o problemă când vine vorba de ceea ce cred alţii despre ei. În realitate nimănui nu-i pasă cu adevărat. Toţi oamenii au greutăţile lor şi, la sfârşitul zilei, fiecare se gândeşte că problemele lui sunt cele mai mari. Aşa că lasă deoparte preocuparea asta; nu pune atâta preţ pe ce cred alţii şi fă ceea ce ai de făcut iar, la sfârşit, faptele tale vor vorbi singure despre tine.

Nu trebuie să-ţi fie frică să faci propriile tale greşeli. La sfârşit, oricum tot tu vei plăti pentru tot ce faci bine sau rău. Măcar să fii liniştit că au fost deciziile tale şi nu îndemnurile sau părerile altora.

În întreaga lume, oamenii au două preocupări comune foarte uşor detectabile: succesul în viaţa sexuală şi iubire şi statutul social.

Cele două preocupări nu sunt deloc o întâmplare, pentru că, aşa cum ne arată psihanaliza, toţi oamenii sunt caracterizaţi de două trăsături comune: pulsiunile sexuale şi cele de agresivitate.

Pentru că suntem specia care a evoluat în cel mai rapid ritm, aceste pulsiuni s-au transformat: pulsiunile sexuale au luat forma atracţiei sexuale între oameni şi forma iubirii, iar pulsiunile de agresivitate au devenit lupta pen-

tru a fi cât mai sus în ierarhie, adică lupta pentru statut social.

Şi acum, pentru că majoritatea oamenilor sunt preocupaţi de cele două aspecte şi îşi doresc succesul, să vedem ce se întâmplă într-un grup de oameni, când cineva reuşeşte să ajungă în top.

Să presupunem că te afli într-un trib format din o sută cincizeci de oameni, acum cinci mii de ani. În acest trib, unul dintre războinici a reuşit să devină liderul datorită faptelor lui de vitejie de la vânătoare şi în războiul cu tribul vecin. Următoarea preocupare a lui este să îşi ia drept parteneră pe cea mai dorită tânără din trib. Ca şef de trib, viteazul nostru îi are pe ceilalţi războinici în jurul său şi poate avea grijă ca aceştia să aibă acces la cele mai "bune" femei din trib.

În momentul acesta avem bărbatul alfa, şeful de trib, şi femeia alfa, partenera sa. Aşa cum am spus mai devreme, majoritatea oamenilor au adânc înrădăcinate în ei dorinţa sexuală şi pornirile de agresivitate. Şi prin faptul că cei doi alfa au reuşit să ajungă în vârful ierarhiei, le-au răpit celorlalţi dreptul de a fi ei cei mai buni.

Egoismul este însăşi dorinţa de a avea parte de cei mai buni parteneri sexuali şi de a fi primul pe scara socială.

Iar invidia este emoţia pe care o simţim faţă de cei care au reuşit să facă asta mai bine decât noi şi chiar ne-au răpit dreptul de a fi noi cei mai buni.

Să nu uităm că acum cinci mii de ani speranţa de viaţă era scurtă şi, dacă liderul tribului a luat-o pentru el pe cea mai atrăgătoare femeie, ceilalţi probabil vor trebui să se mulţumească cu mai puţin. Şi toţi oamenii îşi doresc ce e mai bun, fără excepţie.

La fel şi partenera liderului, femeia alfa, le va răpi dreptul celorlalte femei de a fi cu cel mai bun bărbat din trib, bărbatul alfa. Aşadar, există şanse ca bărbaţii şi femeile din acel trib să moară fără să îşi fi satisfăcut dorinţele cele mai arzătoare.

Nimeni nu se mulţumeşte cu locul doi. Şi chiar dacă mai sunt opţiuni în jur, toţi bărbaţii vor avea trăiri negative din pricina faptului că nu sunt liderii tribului; şi toate femeile alfa vor avea aceleaşi trăiri, pentru că nu pot fi numărul unu în ierarhie.

"Dacă eşti pe locul 1, eşti cineva. Dacă eşti pe locul al 2-lea, eşti un nimeni."

Invidia este cea care îi încurajează pe oameni să îşi atingă cel mai înalt grad al rangului.

Invidia te pedepseşte emoţional şi îţi provoacă suferinţă dacă un fost coleg obţine un rang mai înalt decât al tău. Îi invidiezi pe colegii şi pe rudele tale care sunt plătiţi mai bine decât tine. Îi invidiezi şi pe colegii de la lucru care sunt promovaţi în faţa ta.

Foştii colegi care acum au un rang mai înalt faţă de al tău determină un fel de unitate de măsură pentru rangul tău cel mai înalt. Surorile sau fraţii tăi mai mari moştenesc aceleaşi gene ca şi tine şi au aceeaşi experienţă din copilărie. Colegii de lucru şi colegii de la şcoala au avut acelaşi rang ca şi tine şi aceleaşi oportunităţi.

Invidia încetează atunci când vei obţine un rang la fel de înalt ca şi colegul tău pe care îl invidiai. Nu îl mai invidiezi pe fratele cel mare sau pe coleg din momentul în care ajungi să fii la fel de înstărit ca şi el. Nu îl mai invidiezi pe colegul tău cu rangul mai înalt din momentul în care eşti promovat la acelaşi nivel ca şi el.

"S-ar părea că, mai mult decât alţii, sunt invidiaţi mai ales aceia care se ridică prin singură puterea ari-

pilor lor şi se eliberează de cuşca în care ceilalţi rămân închişi."

(Petrarca)

Invidia se comportă ca şi o constrângere care nu este urgentă. Constrângerile sunt efecte negative care încetează doar dacă iei măsuri în privinţa lor. Răzbunarea, de exemplu, va lua sfârşit atunci când ţi se va face dreptate, luând măsurile necesare. Invidia este de asemenea un efect negativ care încetează dacă iei măsuri. Invidia încetează dacă creşti în rang şi îl ajungi pe colegul mult invidiat.

Lupta pentru creşterea în rang ajuta la supravieţuirea grupului. Cu cât lumea luptă pentru atingerea maximului de potenţial, cu atât naţiunea respectivă este mai eficientă.

Suntem invidioşi doar pe cei din categorii sociale apropiate nouă. Pe colegi de şcoală/lucru, pe vecini sau în general oameni care au plecat în aceleaşi condiţii ca şi noi la drum şi au beneficiat de aceleaşi condiţii.

Un elev de liceu nu simte invidie pentru un milionar rus, însă simte invidie pentru colegul căruia părinţii i-au luat o maşină datorită căreia are mai multă atenţie şi este mai popular.

Oamenii au evoluat în mii de ani, iar emoţiile pe care le simţim azi sunt aceleaşi cu cele de la începutul istoriei umane. Felul în care suntem programaţi de la naştere este foarte asemănător cu cel de acum câteva mii de ani. Aceleaşi dorinţe ne ard, cele de succes în a atrage partenerii pe care îi dorim şi cele de a fi pe primul loc în ierarhia socială.

Peisajul este astăzi altfel, însă oamenii în mare măsură sunt la fel, pentru că nu poţi şterge cu buretele miile de ani de evoluţie.

În anul 1851, filozoful Arthur Shopenhauer scria următoarele rânduri, şi pe bună dreptate: "Invidia este peste tot înfloritoare şi tăcută, a mediocrilor contra individului superior din orice sferă. Nimeni nu vrea să vadă în

câmpul său de activitate, să tolereze pe domeniul său un asemenea individ. De excelează vreunul printre noi, să excelеze în altă parte, acesta este orişiunde cuvântul de ordine unanim al mediocrităţii."

Ca o concluzie, oriunde te afli, vei avea un anturaj şi un grup social. Fie că e şcoala sau locul unde lucrezi, sau pur şi simplu grupul tău social, dacă vei dori să fii primul în orice domeniu, adică alfa, va trebui să lupţi cu invidia şi egoismul celor din jur, din simplul motiv că le-ai răpit celor din jurul tău dreptul de a fi ei cei mai buni.

Acum gândeşte-te: dacă eşti bărbat în grupul tău şi reuşeşti să ţi-o faci parteneră de viaţă pe cea mai dorită femeie din acel grup, ceilalţi bărbaţi ce vor gândi despre tine? Gândeşte-te bine. Dacă eşti femeie şi eşti cu cel mai dorit bărbat din acel grup, ce vor gândi celalalte femei despre tine?

Sau, indiferent că eşti bărbat sau femeie şi reuşeşti să obţii un statut social înalt, faimă sau glorie, ce se va petrece în interiorul oamenilor care erau în competiţie cu tine?

Cu toţii luptă pentru a deveni indivizi alfa, însă multe dintre obstacole vin chiar din partea semenilor. Poate o persoană care îşi doreşte să ajungă alfa are intenţii bune faţă de ceilalţi şi se prezintă dornică de a plăcea şi de a colabora cu cei din jur. Însă cei din jur cu siguranţă îşi doresc ei acest statut şi vor avea grijă să saboteze eforturile acestei persoane, pentru că, dacă va reuşi în ceea ce alţii se străduiesc fără a avea rezultate, aceasta va fi o jignire faţă de platitudinea şi prostia lor.

De aici vin descurajările din partea oamenilor din jur, pentru că ele exprimă teama că individul va reuşi acolo unde ei nu au reuşit. Aceste descurajări şi eşecurile normale în orice acţiune, s-ar putea să facă persoana să se îndoiască de capacităţile sale şi să aibă o încredere scăzută în sine; şi s-ar putea să renunţe la eforturi, dacă nu deschide ochii la timp.

Aşadar, dacă invidia şi egoismul sunt trăsături naturale, să vedem ce se ascunde de fapt în spatele modestiei.

Modestia este arma folosită de mediocri împotriva celor care reuşesc să facă ceea ce majoritatea nu reuşesc. Când apare o persoană cu adevărate realizări, invidiate din motivele pe care le-am văzut mai sus, toţi muppets zic: "Fii modest, că suntem şi aşa invidioşi; nu-ţi mai afişa măreţia, că ne faci să fim mici şi nesiguri." Este ca şi în fabula cu toate păsările care s-au aliat împotriva păunului ce le complexa pe toate celelalte cu frumuseţea cozii lui.

Şi coţofana se întreba ce soluţii ar fi ca păunul să nu îşi mai facă plimbarea blestemată şi că, dacă nu l-ar mai vedea nimeni pe păun, atunci ar dispărea şi măreţia lui.

La fel şi oamenii: cer modestie celor cu realizări, pentru că suferă din cauza realizărilor altora, şi, dacă persoana respectivă îşi mai şi afişează succesul într-un anume fel, poate face să turbeze pe unii oameni.

Ferească sfântul să zică vreun sportiv la un interviu: "Am câştigat, pentru că, pur şi simplu, sunt cel mai bun". Va atrage antipatia tuturor. Sportivul, pentru a fi apreciat, trebuie să spună că a "avut noroc" sau că "Dumnezeu l-a ajutat azi".

Aşadar, fii o persoană mândră, dar nu călca în extreme. Când faci ceva, când realizezi ceva, e meritul tău, însă nu deveni o persoană arogantă care sfidează pe toţi cei din jur, dar nici una umilă.

Modestia este un mecanism de apărare pe care oamenii slabi, incompetenţi, l-au inventat pentru a se apăra de strălucirea oamenilor capabili,care reuşesc să realizeze lucruri extraordinare.

Pentru că invidia şi egoismul lucrează în fiecare persoană când cineva mai bun reuşeşte să facă ceva mai bine, trebuie să se spună: "Fii modest!".

Asta se traduce astfel: "Ştim că eşti bun, nu ne prea place că ne întreci, aşa că măcar taci, că şi aşa suntem destul de invidioşi; şi nu mai întoarce cuţitul în rană."

Modestia o invocă incompetenţii din toate domeniile, pentru a nu fi orbiţi de strălucirea semenilor lor care fac mai bine.

Atenţie! Extremele dăunează întotdeauna.

Am vorbit despre aroganţă şi hubris, nu cădea în capcană! Nu ai voie să fii o persoană arogantă sau umilă. Dacă te foloseşti de ceea ce te face cel mai bun ca să îi dobori pe semenii tăi în mod intenţionat, meriţi să ţi se întâmple ce e mai rău pe lumea asta.

Să luăm două exemple:

(1) O femeie foarte frumoasă, care are toţi bărbaţii la picioarele ei. O femeie ca aceasta nici nu poate fi modestă, pentru că prin însăşi prezenţa ei nu lasă loc de modestie. Nu poţi să îi spui păunului: fii modest, taie-ţi coada! Nu poţi să îi spui nici acestei femei: "tăvăleşte-te pe jos ca să te murdăreşti, că eşti prea frumoasă!"

Varianta modestiei: este urât să vedem aşa o femeie să meargă cu capul plecat şi umilă ca o sclavă. Pentru ce? Pentru că nu o suportă celelalte femei geloase? Varianta aroganţei: oriunde merge, zice: "Uitaţi-vă la mine, sunt cea mai tare şi niciodată nu veţi avea succesul meu." E dezgustător să vezi o femeie făcând asta.

Varianta alfa: ceea ce trebuie să facă e să arate că are succes şi să fie mândră de ea; în acelaşi timp să îşi asume responsabilitatea pentru fetele din jurului ei, să le ajute să îşi scoată în evidenţă ce au mai bun, să le sfătuiască, etc.

Aşa se poartă o femeie alfa.

(2) Un bărbat care este cel mai de succes din anturajul său.

Varianta modestiei: trăieşte speriat de succesul pe care îl are de teamă să nu îi facă pe cei din jur să se simtă prost, să se simtă nesiguri în preajma lui. Modestia şi umilinţa nu îşi au rostul aici, pentru că realizările sale îi aparţin şi trebuie să fie un exemplu de urmat. Varianta aroganţei: îi umileşte pe cei din jur, poate chiar oameni care şi-au adus într-o mare măsură contribuţia la succesul lui, spunându-le: "Niciodată nu veţi ajunge ca mine. Sunt cel mai bun."

Varianta alfa: arată prin fapte că este cel mai bun şi, apoi, îşi asumă responsabilitatea pentru cei din jur. Îi ajută să fie maximul din ceea ce pot să fie, etc.

CALEA CORECTĂ PENTRU ACUMULAREA DE AVERE MATERIALĂ

Cum să fii stăpânul absolut al vieţii tale?

Urmăresc un program foarte interesant, ce se numeşte "Self made wealth" iar într-una dintre lecţiile finale, erau rezumate cele mai importante 3 categorii de lucruri pe care trebuie să le faci în viaţa ta pentru a ajunge la un succes maxim pornind de la 0.

Pornind de la aceste categorii am să îţi spun cum am aplicat în viaţa mea şi cu ce rezultate toate lucrurile de mai jos pe care sper să le aplici şi tu în propria ta viaţă.

Povestea mea

Dorinţa de recompensă imediată, despre care poţi citi mai multe aici, programarea socială la care am fost supus de părinţi, anturaj, mass media m-au făcut să îmi doresc lucrurile care CREDEAM că mă vor face fericit şi când le-am obţinut am văzut că îmi doream cu totul altceva şi mai rău, m-au învăţat modalitatea GREŞITĂ prin care să muncesc şi să mă chinui să obţin lucruri pe care NICI MĂCAR NU LE DOREAM.

Poţi vedea ironia situaţiei?

Eram un sclav al lipsei mele de educaţie, combinată cu sistemul de educaţie şi societatea care e retardată din multe puncte de vedere.

Să îţi dau şi exemple ca să înţelegi.

Mass media îmi zice că dacă vreau iubire şi o femeie frumoasă alături de mine, îmi trebuie bani, maşină şi statut social.

Bunică-mea îmi zice să mă port frumos cu femeile, să le duc flori şi să le tratez ca pe nişte fiinţe delicate.

Mă pun pe treabă, duc flori, mă port frumos şi rămân virgin.

Apoi îmi zic că nu am destui bani, îi fac şi pe ăia. Îmi iau haine, mă aranjez să arăt cât mai bine, tot nimic.

Femeile pe care le iubesc eu fac sex cu alţii şi apoi mi se plâng mie că sunt tratate urât de iubiţii lor.

Ajung un fel de preot la care se spovedesc femeile fără să ajung să fac sex şi fără să am o femeie care să mă iubească pentru ceea ce sunt, pentru că am ascultat ca boul de sfaturile tuturor, numai de vocea şi intuiţia mea nu.

Tot mass media şi bunică-mea, părinţii, societatea întreagă îmi zice: "Învaţă bine, mergi la facultate, găseşte o slujbă bună şi o să ai toată siguranţă şi confortul din lume."

Fac asta şi îmi dea seama că nimic din ce fac la şcoală nu mă ajută să fac bani. CINCI ANI de Politehnică nu mă ajută cu absolut nimic.

Nu sunt o persoană mai bună, nu am mai mulţi bani şi nici abilităţi mai dezvoltate. Maxim la ce pot să sper e o slujbă într-o companie.

O să am un salar, niste credite şi atât. Speranţa de a-mi face o afacere moare cu fiecare zi în care mă mulţumesc cu salarul lunar pe care îl primesc.

Mi-e frică să îl pierd şi prefer o stabilitate în mediocritate decât riscul măreţiei.

Aşa au făcut majoritatea colegilor mei de la Politehnică. Acum, după alţi 5 ani, când am afacerea mea şi am schimbat domeniul (ingineria cu psihologia) eu am o viaţă care îmi aparţine, fac sport, organizez excursii şi seminare, întâlnesc oameni noi, scriu articole şi cărţi, fac ce îmi place fără să dau socoteală nimănui. Ei merg la lucru şi se plâng ca nu au destui bani.

Nu scriu asta din lipsă de respect pentru un om care munceşte.

Maică-mea se trezeşte la 5 în fiecare dimineaţă şi face naveta la Buziaş unde e învăţătoare la Centrul de reeducare al minorilor şi se întoarce la ora 5 după amiază, după 12 ore de muncă.

Din banii lui maică-mea am trăit când eram mai mic şi cu puţină ruşine recunosc că şi când am fost puţin mai mare şi făceam schimbări majore în viaţa mea, cand nu aveam un ban în buzunar.

De ce să înveţi să fii stăpânul vieţii tale?

Ceea ce scriu acum e o acuză la adresa laşităţii tuturor celor care sunt tineri, au posibilitate să creeze lucruri minunate în viaţă dar îşi vând sufletul pentru un salar ca să aibă ce mânca şi poate să tragă o beţie în weekend sau ca să scape de gura părinţilor care îi trimit la muncă pentru că aşa trebuie.

Frumos scop în viaţă. Fricoşilor!

Nu vă faceţi griji, ştiu cum e să nu ai un ban în buzunar, să nu ai pe nimeni în familie care să te poată sprijinii, chiar şi să deschizi frigiderul și să vezi că e gol. Ştiu cum e să nu ai viaţă socială, să nu ai iubită ani de zile, să nu ai prieteni, să nu ai televizor, să nu ai internet, să te simţi singur şi nefericit.

Ştiu ce înseamnă să fii în depresie şi lipsit şi de ultima picătură de speranţă.

Şi ştiu cum e să lupţi împotriva tuturor adversităţilor în viaţă şi să învingi privind cu dispreţ şi în acelaşi timp recunoştinţă spre toate greutăţile vieţii pentru că pe de-o parte le-ai învins, pe de altă parte, aşa cum zice Ralph Waldo Emerson, "Acumulăm toată forţa greutăţilor pe care le depăşim".

Ştiind tot ce ţi-am scris mai sus, îţi spun:

CURAJ! Nu ţinti jos, ţinteşte sus. Lasă realismul deoparte, dacă oamenii de succes în lume ar fi fost realiştii, azi tu nu ai fi vorbit la telefonul mobil ce ţi se pare o banalitate, pentru că un om visător nu s-ar fi gândit să transmită informaţia printr-un fir de telegraf.

Dacă lumea ar avea numai realişti, nu ai avea internet, nu ai avea frigider, nu ai avea transport, nu ai avea NIMIC. Nu realiştii lasă urme pe acest pământ, ci nebunii visători.

Eşti pesimist şi realist?

Sapă-ţi o groapă şi sări în ea. ORICUM o să mori aşa că de ce să nu o faci acum? E mai comod.

Cu cât mai nebun şi visător cu atât vei realiza mai multe în viaţă.

Pământul e rotund? Nebunul care a zis asta a fost ars pe rug. Obiect mai greu decât aerul să zboare? Au râs toţi de fraţii Wright.

"La început te ignoră, apoi râd de tine, apoi se lupta cu tine şi apoi TU câştigi"

(Mahatma Ghandi)

Ghandi, care a eliberat de unul singur, fără armată, întreagă Indie de sub colonizarea Imperiului Britanic care era una dintre cele mai puternice puteri militare ale momentului.

Dacă nu ai curaj să visezi ca un nebun, pleacă acum. Continuă-ţi viaţa mediocră şi temătoare, acceptă să fii călcat în picioare de toată lumea şi imaginează-ţi că un salar, o familie sau obiectele materiale îţi vor compensa sentimentul de inferioritate care te încearcă în fiecare zi ŞTIIND că poţi să faci atât de multe lucruri care să te facă pe tine mai bun, oamenii din jur mai buni şi lumea mai bună.

O să plăteşti pentru sentimentul îndoielnic de siguranţă şi confort pe care le simţi acum şi la care poate nu vrei să renunţi. Lipsa ta de curaj şi lipsa acţiunii te vor roade pe dinăuntru ani şi poate zeci de ani şi când vei avea viziunea şi realizarea a tot ceea ce puteai să faci, a întregului tău potenţial aruncat la gunoiul amintirilor, o să fie prea târziu.

Nu mă crezi ?

Priveşte pensionarii de azi. Turmă de oi şi ei, în tinereţile lor ca şi generaţiile tinere de acum.

Hai să ne lăsăm duşi de val poate scăpăm duşi neobservaţi.

Şi acum?

Unde-i pensia, de ce nu are grijă statul de noi, medicamentele sunt scumpe şi noi bolnavi. Tinerii din ziua de azi, cei lipsiţi de respect.

Tinerii din ziua de azi sunt EXACT CA VOI în tinereţe. Doar că s-a schimbat viteza. Orice pensionar care azi se plânge putea să fie acum numai prin excursii prin întreaga lume fără să îşi facă griji pentru bani.

DACĂ ar fi avut curaj să spere la mai mult, DACĂ s-ar fi educat, DACĂ ar fi acţionat.

Eu când o să ajung la vârsta retragerii, o să am destui bani ca să nu mă plâng şi un stil de viaţă foarte fain. O să fiu fericit şi împlinit pentru că mi-am îndeplinit visurile, am ajutat foarte mulţi oameni ca psiholog, am construit afacerea mea, am strâns în jurul meu oameni ca mine, minunaţi şi cu visuri nebune.

Dar mai presus decât toate astea am să fiu fericit şi mândru de mine că am avut CURAJ.

Curaj să îmi urmez vocea interioară în ciuda tuturor vocilor exterioare. Că am avut curaj să îmi scriu prima carte când nu aveam un ban în buzunar şi maică-mea urla la mine că sunt un vagabond care nu merge la lucru. Că am avut curaj să învăţ seducţie şi să fac o femeie să mă iubească pentru ceea ce sunt în loc să plătesc o prostituată pentru sex. Că am avut curaj să îmi încep afacerea cu un site care m-a costat mai puţin de 100 de RON când lumea din jur îşi ascundea laşitatea sub sloganul "trebuie capital ca să îţi începi afacerea ta".

Evident, nu rămânem doar la visuri.

Odată ce le avem e nevoie de un plan şi paşi de acţiune ca să le transformăm din imaginaţia noastră în realitate palpabilă.

Dacă nu vrei să ajungi un pensionar nefericit, citeşte mai departe.

Cum anume să îţi transformi visul nebun în realitate? Paşi de acţiune pentru a devenii stăpânul vieţii tale:

Pași de acțiune:

Există 3 feluri de valori pe lumea asta:

- ☑ **Valori moi** (interne): abilitățile tale într-un anumit domeniu, personalitatea ta, abilitatea de a oferi valoare celor din jur prin domeniul în care ești pasionat și expert în același timp
- ☑ **Valori moi** (externe): Oamenii cu care te înconjori și relațiile pe care ți le creezi
- ☑ **Valori tari** (externe): Bunuri imobiliare, acțiuni la companii sau afacerea ta

Pasul 1. Valori moi – interne.

La acest capitol e foarte important să îți descoperi pasiunea, vocația despre care vorbim atât de mult și apoi să te antrenezi ani și zeci de ani ca să îți dezvolți punctele tale forte. Vorbeam zilele trecute cu prietenul meu Luca Dezmir și îmi povestea că în concediul lui a fost și pe la cimitirul vesel de la Săpânța. Și până acum a crezut că există mulți oameni care se ocupă de cimitirul acesta vesel și e o tradiție însă spre surprinderea lui, un singur om, Stan Ioan Pătraș, este responsabil de întreaga operă de artă de la Săpânța. Doar el singur a reușit să facă în decursul vieții peste 700 de monumente funerare, a pus un sat pe harta lumii, și-a câștigat statutul de legendă pentru el și mica comunitate din Săpânța, a inventat un concept unic în istoria culturală a omenirii, cel de Cimitir vesel și a avut un singur discipol, Dumitru Pop care acum locuiește în aceeași casă care este acum muzeu și atelier.

Am făcut paranteza asta ca să îți dai seama că poți cu cele 2 mâini ale tale să cucerești lumea și să rămâi veșnic în istorie.

Condiţia esenţială este să faci ce îţi place pentru că va fi nevoie de zeci de ani din viaţa ta în care ZILNIC te ridici din pat şi faci ce îţi place şi în acelaşi timp CONSTRUIEŞTI în fiecare zi mai mult la ceea ce este opera ta de artă.

Poate fi afacerea ta, pentru că şi eu, deşi iubesc psihologia din tot sufletul, intenţionez să creez un imperiu psihologic care pe lângă că va ajuta foarte multă lume, va aduce şi foarte mulţi bani din simplul motiv pentru că acolo unde e valoare reală, acolo vin şi banii.

Indiferent de ce se va întâmpla eu voi face psihologie în fiecare zi a vieţii mele, indiferent cât va dura această viaţă.

Cu atitudinea asta trebuie să te înarmezi şi tu.

Aşadar, descoperi ce îţi place şi eşti pregătit să faci acel lucru toată viaţa ta.

Acum, e nevoie să începi dezvoltarea abilităţilor.

Va trebui să investeşti bani în educaţia ta. Poate să faci sacrificii şi în loc să îţi cumperi haine, mâncare sau alte lucruri importante, îţi vei cumpăra cărţi sau vei merge la o şcoală de unde să îţi iei ce ai nevoie.

Eu am luat o pauză de un an de zile în educaţia mea ca să pun pe picioare o afacere. Acum mă întorc din nou la şcoală, la facultatea de psihologie unde fac un master de psihologie clinică şi consiliere profesională. Mă duc pentru că AM NEVOIE. Lucrez cu atât de mulţi oameni deja încât e foarte important să iau teoria obosită ce se predă la şcoală şi să îi dau viaţa folosind-o în munca mea zilnică. Ca să îmi ating visul trebuie să fiu expert în consilierea psihologică şi este un pas firesc să urmez acest master. Nu mă duc pentru că îmi place şcoala sau pentru că o să îmi dezvolt acolo abilităţile. Mă duc pentru ca să iau lucrurile pe care le pot folosi şi să le arunc pe cele de care nu am nevoie, ca să cunosc oameni pasionaţi de psihologie şi să lucrez cu ei.

Pe lângă asta mai sunt formari şi cursuri particulare pe care o să le fac.

Am 29 de ani şi simt că sunt atâtea lucruri pe care nu le ştiu. Simt nevoie să devin tot mai bun în acest domeniu pe care deja îl practic de 5 ani. E nevoie de 4 ani ca să devii bun într-un domeniu pe care îl alegi. E nevoie de 10 ani sau 10.000 de ore de practică pentru a deveni expert într-un domeniu. Nu e o misiune uşoară însă e calea care îţi va oferi satisfacţie în fiecare secundă a existenţei tale.

Aşadar, să recapitulăm:

(1) Îţi descoperi pasiunea, indiferent cât de ciudată pare la început şi o urmezi. Dacă nu ştii cum, ai aici un ghid: http://www.personalitatealfa.com/blog/descopera-ti-vocatia-lectia-3/.

(2) Începi o muncă uriaşă în care îţi dezvolţi abilităţile în fiecare zi, prin educare continuă.

(3) Găseşti modalităţi prin care poţi transpune în valoare abilităţile tale astfel încât lumea e dispusă să îți dea bani pentru ceea ce oferi tu.

(4) Ajungi să trăieşti din banii ăştia astfel încât să nu mai îţi consume timpul şi energia decât urmându-ţi pasiunea zilnic. Reinvesteşti banii ca să îţi dezvolţi şi mai mult abilităţile şi să îţi creşti afacerea.

Astfel, ai asigurat primul tip de valoare care e absolut necesar pentru ca să fii stăpânul absolut al vieţii tale.

Un citat excelent despre ce înseamnă dezvoltarea abilităţilor vine de la Will Smith:

"Separarea talentului şi a abilităţilor este unul dintre cele mai mari concepte greşit înţelese de oamenii care vor să exceleze într-un anumit domeniu, care au visuri, care vor să realizeze lucruri minunate în viaţă. Talentul îl ai de la mama natură, e înnăscut. Abilităţile sunt dezvoltate în urma a ore şi ore şi ore de muncă în domeniul în care eşti talentat. Nu m-am văzut niciodată ca un om deosebit de ta-

lentat. Când excelez în ceva o fac datorită principiilor mele de muncă ridicole și aproape bolnăvicioase. Când cei din jur dorm, eu muncesc. Când cei din jur mănâncă, eu muncesc.

Nu exista cale ușoară. Oricât de talentat ești, talentul tău te va trăda dacă nu ai abilitățile dezvoltate. Dacă nu studiezi, dacă nu muncești foarte mult și nu te dedici scopului de a fi tot mai bun în fiecare zi, nu vei putea niciodată să comunici oamenilor esența valorii tale așa cum îți dorești cu adevărat.

Singurul lucru pe care eu îl văd diferit la mine față de altii este: nu mi-e frică să mor alergând pe banda rulantă. Poți să ai mai mult talent ca mine; poți să fii mai inteligent ca mine. Dar dacă suntem amândoi pe banda rulantă se pot întâmpla doar 2 lucruri: ori tu renunți primul, ori eu mor.

E chiar așa de simplu."

Pasul 2. Valori moi – externe.

Valorile moi externe sunt anturajul tău şi relaţiile pe care ţi le faci.

Aici e foarte important să ai în vedere următoarele aspecte :

- nu te înconjura decât de oameni nebuni şi cu visuri aşa cum eşti şi tu şi pe cât posibil, aceşti oameni să aibă şi realizări mai mari ca tine astfel încât să te tragă în sus. Eu de exemplu, când văd un om care îşi urmează pasiunea şi face şi bani din asta, ştiu din start că am multe de învăţat de la acest om şi încerc să fiu aproape de el, dacă se poate să şi colaborăm într-un fel.
- creează grupul mastermind. Un articol despre asta aici: http://www.personalitatealfa.com/blog/grupul-mastermind-pdf-gratuit-si-o-ocazie-unica/

- apoi, printre oamenii care sunt mult în faţa mea făcând aceleaşi lucruri pe care le fac şi eu, îmi găsesc mentorii. Le respect timpul şi încerc să fur meserie de la ei.
- un concept pe care l-am învăţat de curând, se cheamă fuzionarea şi înseamnă că în fiecare zi, dacă se poate, să le faci cunoştinţă între ei la oamenii din anturajul tău.

Doar dacă faci asta, succesul tău este asigurat. Având în vedere că vei cunoaşte constant oamenii capabili, care au visuri şi muncesc zilnic pentru ele, când vei avea ocazia, vei oferi ocazia acestor oameni să se cunoască între ei şi poate să colaboreze. Astfel, vei avea un statut mare în ochi tuturor pentru că doar un om de valoare poate oferi ceea ce oferi tu. Adică să aduci în grup doar oameni de calitate care pot avea încredere unii în alţii şi pot lucra şi mai bine în echipă la atingerea propriilor lor visuri.

Pasul 3. Valori tari – externe.

Când ai primii 2 paşi puşi la punct, vei începe să ai alt fel de probleme. Vei avea destui bani, un stil de viaţă excelent şi acum va veni vremea să construieşti un imperiu prin valorile tale.

Banii nu sunt valoare, ei sunt doar hârtie în care toţi oamenii au încredere şi pun semnul egal între bani şi valoarea adevărată.

O abilitate pe care mi-o dezvolt şi mă ajută să ofer valoare altor oameni (medic, tâmplar, cântăreţ) ASTA este o valoare şi ea mă ajută să fac şi bani, printre altele. Este o valoare moale internă, aşa cum am spus deja.

O casă, este o valoare pentru că pământul de sub ea îmi aparţine, pot să locuiesc în ea şi să fac ce vreau în ea şi cu ea. Este o valoare tare.

Oamenii cei mai bogaţi din lume nu îşi ţin averile în bani, ci în valori. Valorile aduc bani prin ele însele.

O casă o pot închiria, de exemplu. Aduce bani. O afacere iarăşi, aduce bani. Aşadar, fără să fiu un expert financiar, există 3 domenii în care ar fi excelent să îţi canalizezi eforturile pentru a fi sigur că ai valori tari:

- imobiliare
- acţiuni la companii
- propria ta afacere

Eu deocamdată lucrez la punctul 3. Încerc să transform afacerea mea într-o valoare uriaşă, care va aduce prosperitate şi va creşte calitatea vieţii unui număr foarte mare de oameni.

Te sfătuiesc să te gândeşti bine la diferenţa între valoare şi bani.

Dacă scopul tău sunt banii, din cauza creierului de maimuţă şi a recompensei imediate despre care am vorbit în articolele precedente, atunci probabil nu îi vei avea. Mărturie sunt oamenii din jurul tău care vor bani în fiecare zi şi tot nu îi au de ani de zile.

Dacă scopul tău este valoarea, şi vei munci zilnic să o creezi, aşa cum o fac puţini oameni, ai şansa să ajungi în topul celor mai bogaţi oameni din lume.

Alegerile îţi aparţin.

ARMELE DE INFLUENȚĂ SOCIALĂ

Nu vorbesc despre aceste arme de influenţă ca să fugi ca un muppet şi să le foloseşti împotriva altora, ci ca să îţi dai seama cum sunt ele folosite împotriva ta şi astfel să te poţi apăra de manipularea ieftină a unora.

Reciprocitatea

Pe scurt, dacă eu fac un gest dezinteresat pentru tine, tu te simţi într-un fel obligat să te revanşezi.

Acesta nu este un lucru rău, atâta timp cât nu e folosit ca armă de manipulare. Dar, din păcate, a devenit ceva normal să fie folosită astfel această subtilă metodă.

Ai simţit vreodată nevoia să răspunzi la mesaje şi felicitări de sărbători doar pentru că cineva s-a gândit să îţi trimită aceste mesaje, când, în mod normal, nu ai fi luat tu iniţiativa? În lumea întreagă a devenit o regulă să te simţi obligat să întorci serviciile făcute; este o problemă de mândrie şi de onoare să "nu rămâi dator".

Asta e pierdere de timp. Dacă gestul este făcut sincer, el nu aşteaptă nimic în schimb. Mai ales între prieteni, această regulă îşi pierde total semnificaţia.

Saint-Exupery spune undeva că prietenul este acela la care nu te sfieşti să baţi în toiul nopţii la uşă strigându-i: "Deschide, sunt eu!" Unui prieten adevărat i se poate cere orice, dar nu i se poate pretinde nimic. De aceea, nimic nu e mai absurd şi mai injust în prietenie decât reproşurile şi întoarcerea serviciilor şi sacrificiilor făcute: acesta e, de altfel, şi sensul afirmaţiei lui Aristotel: că între prieteni nici nu e nevoie de dreptate.

"Prietenia e dreaptă prin ea însăşi, e prin excelenţă întruchiparea dreptăţii."

(Al. Paleologu)

Mai mult, la nivel social, comercianţii abuzează de această armă de influenţă. Intri într-un magazin, cineva îţi dă să guşti ceva, iar tu te simţi prost că ai gustat, pentru că pleci fără să cumperi ceva. Apoi, mostre gratuite sunt peste tot, ca să te simţi din nou obligat într-un fel de "atenţia şi bunătatea" cu care eşti tratat şi să cumperi apoi produsul.

Te simţi prost dacă guşti sau foloseşti o mostră gratuită şi apoi, cu privirile "celor din jur" spre tine, să pleci pur şi simplu.

Deci, ca alfa, regula mea e următoarea: dacă cineva se hotărăşte să facă un gest frumos, un cadou, orice lucru, în mod DEZINTERESAT, acesta e un lucru bun. E frumos ca şi tu, din când în când, să faci gesturi, cadouri, invitaţii sau orice lucruri, dezinteresat, pentru cei care merită.

Plec întotdeauna de la ideea că, dacă "pare dezinteresat", atunci e dezinteresat, pentru că nu e frumos să păcăleşti oamenii; dacă e o încercare de manipulare, nu îmi place nici omul care face asta şi nici cadoul, produsul, serviciul sau orice altceva.

Normal, dacă ai atitudinea asta, o să dezamăgeşti pe unii care nu vor reuşi să te "oblige" să le întorci vreo favoare sau un gest. Dacă simţi că cel care a preluat iniţiativa şi a făcut ceva pentru tine sub masca dezinteresului este chiar dezinteresat, poţi una din două:

(1) ori să refuzi, pentru a nu crea acea stare de disconfort care vine din "obligaţia" de a returna o favoare,

(2) ori accepţi – obligat sau de bună voie – ce ţi se oferă.

Şi, de dragul omului, speri că nu are vreun interes ascuns, pentru că atunci nu numai că nu îi vei întoarce favoarea (pentru că nu merită), dar vei avea grijă să nu te mai manipuleze niciodată.

Dacă persoana aceea face un gest, pentru că are o intenţie ascunsă, deci nu e dezinteresat, mai bine lasă-l să şi-l păstreze. Sunt oameni care vor să pară buni şi care fac ceva doar pentru că, în secret, vor şi aşteaptă ceva în schimb sau chiar se supără dacă nu le întoarcem favoarea.

Puterea manipulativă a regulii

Societatea îşi antrenează membrii să întoarcă favorurile şi există pedepse, sancţiuni, pentru cei care nu se supun. Există un sentiment de dezgust pentru cei care nu se străduiesc să întoarcă favorurile, e multă muncă în a nu fi văzut ca profitor, zgârcit, sau mai ştiu eu cum.

Va trebui să lupţi împotriva celor care "forţează" nota şi a celor care vor fi nemulţumiţi că nu pot câştiga nimic de pe urma îndatoririi tale.

Puterea regulii vine din faptul că te vezi obligat să spui "da" unei cereri la care, în mod normal, ai fi spus nu, doar pentru că cealaltă persoană ţi-a făcut un mic favor.

O poveste excelentă despre puterea de influenţă a acestei reguli o găsim în cartea "Influence" a lui Cialdini:

"Omul de ştiinţă european Eibl-Eibesfedt povesteşte despre un soldat german din elita nazistă, special antrenat pentru a captura inamici de pe linia frontului, mai exact din prima linie: trecând prin acea porţiune numită 'tărâmul nimănui', dintre cele două linii de luptă, în timpul nopţii, soldatul nazist captura soldaţi inamici adormiţi sau neatenţi, îi dezarma şi îi târa înapoi, în teritoriul german, pentru a-i interoga despre forţele duşmane.

Într-un astfel de episod, soldatul german, profesionist şi foarte bine antrenat, care făcuse misiuni asemănătoare în trecut cu succes, din nou a trecut noaptea 'tărâmul nimănui' şi a surprins în avanposturi un tânăr soldat care mânca. Evident, l-a dezarmat rapid... Însă a urmat poate cel mai important gest din viaţa tânărului ce urma să fie luat prizonier.

Speriat, doar cu o bucată de pâine în mână, tânărul a întins bucata de pâine către cel care urma să îl ia prizonier. Atât de afectat a fost soldatul german de acest cadou, încât nu şi-a putut completa misiunea. S-a întors cu mâinile goale pentru a face faţă furiei superiorilor lui.

Deşi obligaţia de a întoarce favoarea este baza acestei arme de influenţă, obligaţia de a primi o face atat de uşor de exploatat."

Aşadar, atenţie la ce cadouri sau favoruri accepţi.

Angajament şi consistenţă

Esenţa acestei a doua arme de influenţă este că, dacă te angajezi într-o acţiune, un fel de a gândi sau a te purta, tinzi să ignori cu încăpăţânare orice alte lucruri care se contrazic cu ceea ce faci sau gândeşti tu.

"Este mai uşor să rezişti la început decât la sfârşit."

(Leonardo Da Vinci)

Mai ţii minte că am vorbit despre convingeri şi că de multe ori pot fi periculoase?

Când te angajezi în ceva, ai tendinţa să te implici cu trup şi suflet şi, chiar dacă sunt semne că ceea ce faci nu aduce rezultate pozitive, eşti tot mai puţin dispus să renunţi, pentru că acum e angajamentul tău şi eşti consistent în privinţa lui.

Acest fel de a fi poate deveni foarte periculos pentru noi, pentru că ne face să ignorăm posibilităţi mai bune, soluţii eficiente şi ne îndreaptă direct spre prăpastie.

Robert Cialdini explică modul în care poţi să îi determini pe oameni să accepte mici angajamente, care apoi să îi oblige să accepte angajamente tot mai mari şi mai mari. De exemplu, un grup din America ce se ocupă cu strângerea de fonduri s-a gândit să fie original şi a mers din uşă în uşă, rugând oamenii să lupte împotriva cancerului şi să poarte o zi un tricou pe care scria "luptăm împotriva cancerului".

Apoi, la sfârşitul zilei, aceiaşi membri ai grupului veneau şi ziceau că, numai dacă vor, oamenii care au purtat tricoul pot să facă o mică donaţie pentru lupta împotriva cancerului.

Rezultatele au fost uimitoare: după o zi de purtat tricoul, oamenii se vedeau ca luptători împotriva cancerului. Aproape toţi au făcut donaţii semnificative. E evident că, dacă nu ar fi fost angajaţi să poarte acel tricou, simpla

cerere "vă rugăm să donaţi nişte bani pentru lupta împotriva cancerului" ar fi avut rezultate minime.

Odată ce faci omul să accepte o anume gândire, îl faci să accepte tot felul de cereri, care acum i se par normale. Convingi un om că e prietenul tău, îi poţi cere ceea ce poţi cere de obicei prietenilor, chiar dacă nu cunoşti persoana de prea multă vreme.

Convingi un om că luptaţi pentru aceeaşi cauză, îi poţi cere să facă tot felul de sacrificii pentru acea cauză. Îţi dă un deget, tu îi iei toată mâna, dacă tot ţi-a întins-o!

Aşadar, angajament şi consistenţă.

Dovada socială

Favorita mea. Reclamele se folosesc la scară largă de această armă de influenţă. Produsul pe care toată lumea îl iubeşte (deci, ar trebui şi tu) şi care se vinde excelent (tu nu ai cumpărat încă?). Nu mai trebuie să fii convins, trebuie să ţi se spună că mulţi alţii cred că un lucru e bun, ceea ce e dovadă suficientă.

Uneori dovada socială ajută. Uneori distruge.

Cum acţionează dovada socială pentru a distruge vieţi, de multe ori: jocuri piramidale, în care unii oameni, la început, bagă bani şi flutură câştigul în faţa tuturor, ceea ce face toată turma să sară cu banii de sub saltea, e un exemplu mai mult decât elocvent.

"Din moment ce 95% din oameni sunt imitatori şi doar 5 % iniţiatori, oamenii sunt influenţaţi mai mult de acţiunile celorlalţi decât de orice altă dovadă care poate fi oferită."

Dovada socială la nivel personal, individual? Am o maşină scumpă, înseamnă că am dovada socială. Îmi permit să îmi cumpăr o maşină scumpă, deci am mai mulţi bani decât îmi trebuie, deci am statut social, deci sunt bun la supravieţuit.

Sunt într-o relaţie cu o persoană cu multe calităţi, deci sunt şi eu o persoană cu multe calităţi, pentru că sunt apreciat de cealaltă persoană.

Dovada socială creşte foarte mult valoarea unui obiect sau a unei persoane dar, de cele mai multe ori, în mod artificial. Dovada socială are rolul de "a scoate ochii" celor naivi, pentru că dovada socială nu dovedeşte de multe ori nimic, în realitate.

Asta pentru că majoritatea oamenilor fac un efort remarcabil de a expune aceste dovezi sociale, oricare ar fi ele, din nevoia de a impresiona.

Iar nevoia de a impresiona este o nevoie de a compensa faptul că eşti privit ca un muppet. Şi, în loc să te străduieşti să fii un alfa care se simte bine în pielea lui, vrei să te prefaci că nu eşti muppet. Şi, de obicei, când te străduieşti să dovedeşti că ai ceva e pentru că nu ai.

Te chinuieşti să arăţi că ai statut prin bani sau obiecte materiale: e pentru că nu îl ai şi încerci să compensezi cumva. Încerci să te faci invidiat pentru "relaţia" ta minunată cu o persoană: de obicei relaţia nu e minunată, iar tu ai multe nevoi nesatisfăcute. Prin încercarea de a avea dovada socială arăţi că eşti un muppet manipulator, care are nevoie de recunoaşterea celor din jur, pentru că nu ai satisfacţie în interior şi încerci să o obţii din exterior. Eşti cu cineva de mână într-un loc public, valoarea ta creşte cu câteva nivele, pentru că ai găsit pe cineva care a recunoscut calităţi în tine şi eşti, aşadar, indisponibil, eşti luat.

Deci, dovada socială e foarte bună. Dar, dacă se întâmplă ca urmare a meritelor proprii e în regulă, e ceva normal şi nu simţi nevoia să impresionezi.

Dacă simţi nevoia să impresionezi cu dovezi sociale, atunci eşti un muppet care încearcă să compenseze lipsurile interioare prin cele exterioare. Trebuie să ştii însă că asta nu te ajută cu nimic, pentru că doar alţi muppets se vor lăsa impresionaţi.

Plăcutul

Dacă îţi place de cineva, eşti mult mai uşor de influenţat.

Când ai similarităţi cu cineva, asemănări, tinzi să îţi placă de celălalt.

Când ţi se fac complimente, tinzi să apreciezi persoana care îţi face complimentele. Lauda pentru un om e ca şi mângâierea pentru o pisică.

Contact şi cooperare: dacă ai vreo treabă împreună cu cineva, din nou te vei ataşa de acea persoană.

Copiii care apar în reclame: când vezi în reclame copii mici care râd inocenţi, nu poţi să zici "ce reclamă idioată". Ţi se pare natural şi normal şi îţi place. Şi îţi place şi produsul, evident, mai mult.

Puterea manipulativă e următoarea: doar bazat pe faptul de a plăcea, cineva poate obţine lucruri de la tine, dacă eşti o persoană naivă. Faci lucruri pe care nu le-ai face pentru altcineva atunci când îţi place de persoana care îţi cere să le faci.

Autoritatea

Această a cincea armă de influenţă este cea mai mare problemă şi provocare pe care trebuie să o înfrunţi în drumul către personalitatea alfa. Societatea umană este în aşa fel construită, încât autoritatea este ingredientul absolut necesar pentru a ţine la un loc toate legăturile. Fără ea, se prăbuşeşte tot.

Încă de mici copii, suntem confruntaţi cu primele simboluri ale autorităţii: părinţii. În acea perioadă sensibilă, părinţii îşi folosesc de multe ori autoritatea pentru a-şi educa odraslele, pentru a le spune care sunt legile după care societatea trăieşte, îşi impun convingerile, principiile şi valorile.

Apoi, începând cu grădiniţa şi primii ani de şcoală, copiii sunt în continuare formaţi, astfel încât să asculte autoritatea de la catedră, să nu iasă din cuvântul acesteia, iar treaba asta continuă până la sfârşitul liceului. Să ne gândim la cunoştiinţele pe care un tânăr, de la grădiniţă până la sfârşitul liceului, le acumulează în sistemul nostru educaţional şi care îi sunt cu adevărat folositoare pentru viaţa reală.

În primul rând, experienţa este aproape de zero. Cunoştiinţele teoretice nu pot suplini nicicum experienţa practică. Din păcate, şi la absovirea unei facultăţi situaţia e aceeaşi.

La şcoală nu te învaţă cum să îţi dezvolţi personalitatea, cum să faci bani, cum să ai succes în viaţa romantică, nu se face educaţie sexuală.

În schimb, la şcoală te învaţă să asculţi de autoritate, sub ameninţarea catalogului şi a altor pedepse. Creativitatea, unul dintre cele mai minunate cadouri ale omenirii, este pur şi simplu ucisă de felul în care se predă şi de modalitatea în care este evaluat un elev.

Dacă nu ai creativitate, poţi să fii sigur că nu poţi să ai personalitate, nici bani, nici viaţă romatică şi sexuală satisfăcătoare. Deoarece creativitatea înseamnă să poţi găsi soluţii rapide la probleme, să ai imaginaţie, să te poţi descurca în situaţii de viaţă în timp real, să îţi creezi o viaţă aşa cum îţi doreşti.

Din păcate, ceea ce se preţuieşte în întreg sistemul educaţional este respectarea cu sfinţenie a textului din manual, reproducerea a ceea ce a fost memorat. Profesorii şi părinţii pun mare preţ pe elevii cu note mari, adică cei care excelează la memorat, şi îi marginalizează pe cei creativi.

Să nu fii de acord cu profesorul într-o privinţă poate avea repercursiuni asupra situaţiei tale şcolare. Sau măcar să fii "surghiunit" din banca ta pentru cincizeci de minute.

Şi când îţi petreci astfel cei mai importanţi ani pentru formarea ta, învăţând lucuri pe care, în majoritatea lor, nu le vei folosi şi nu eşti deprins să faci nimic practic, când creativitatea îţi este distrusă după cincisprezece ani de umplut capul cu teorie şi cu "societatea spune că asta e bine şi asta e rău", când eşti oprit să îţi dezvolţi şi să îţi exprimi personalitatea şi nu poţi să îţi creezi un sistem propriu de valori, când eşti învăţat că, dacă nu respecţi autoritatea, suferi consecinţele, atunci când sistemul educaţional a terminat de muncit la "formarea" ta, de fapt eşti foarte bine pregătit pentru a deveni un excelent SCLAV.

Niciunde la şcoală, nu te învaţă, măcar din liceu, cum să îţi începi afacerea ta sau cum să îţi găseşti o slujbă bună. E plin internetul de cum să îţi faci un curriculum vitae, cum să te vinzi mai bine, să arăţi că eşti un sclav cu capacităţi superioare, mai bun şi mai harnic.

Ţi se spune că tu nu ai experienţă; un cetăţean bun lucrează douăzeci de ani la o firmă şi trebuie să lupte ca un animal pentru a promova în ierarhie, ca să merite o casă frumoasă, o maşină scumpă şi un partener bun, pentru a întemeia o familie.

Şi eşti învăţat că acesta este scopul vieţii şi aşa trebuie să faci, dacă eşti un cetăţean de treabă.

La început, mergi la şcoală ca să înveţi.

Apoi, termină-ţi şcoala ca să ai o slujbă bună.

Apoi, fă-ţi treaba cum trebuie şi întemeiază-ţi o familie, celula de bază a societăţii, pentru că eşti mai uşor de controlat când ai de purtat de grijă altora.

Apoi, ai grijă să nu faci gargară prea multă, că ai o familie de îngrijit şi, dacă te dă afară de la lucru, muriţi toţi de foame.

Apoi, la 40-50 de ani, când entuziasmul şi forţa psihică şi fizică încep să te lase, priveşti în urmă la viaţa ta şi vezi că ai făcut ceea ce ţi-au băgat alţii în cap, numai ce ai vrut tu nu. Ai renunţat la visele tale, pentru că celor din jur le-a fost atât de teamă că ai putea să reuşeşti să fii liber şi să scapi din rahatul în care ei rămân prinşi, încât, sub pretextul că îţi vor binele (iar tu nu ştii cum să ajungi la el şi trebuie să te înveţe ei), au pus umărul toţi (părinţi, formaţi şi ei în acelaşi sistem – dar dacă ei nu au realizat şi nu ştiu ce înseamnă succesul, cum să te înveţe pe tine, nu?) la formarea ta ca fiinţă umană.

Nu vreau să spun ca un anarhist revoluţionar: "Să răsturnăm ordinea socială şi să îmbrăţişăm anarhia!"

Ceea ce vreau să spun e:

- nu fi ascultător, obedient, nu fi sclav, nu asculta fără să pui la îndoială ceea ce alţii spun, chiar dacă reprezintă o autoritate.
- nu repeta ca un papagal ceea ce auzi de la alţii. Bazează-te doar pe experienţa ta, pe ceea ce simţi tu, pe ceea ce percepi tu în fiecare zi. Formează-ţi părerile tale, bazate pe această experienţă, formează-ţi valorile tale şi mergi în viaţă bazându-te pe ele.

"Nimeni nu te învaţă că, periodic, este util să faci critică lucrurilor pe care le ştii."

(Irina Nicolau)

Înţeleg de aici că omul nu trebuie să rămână blocat în ceea ce ştie, deopotrivă lucruri învăţate de la alţii sau concluzii la care a ajuns singur la un moment dat, prin experienţa proprie. O revizuire periodică, o punere sub semnul întrebării a ceea ce cunoaşte, o permanentă stare trează la ceea ce se întâmplă în jur şi la semnificaţii. Asta înseamnă să fii viu. Adică, şi asta... Altfel eşti o maşină care merge în virtutea inerţiei din brânciul care ţi-a fost dat cândva.

- nu pune botu' la ce se arată la televizor
- nu îţi fie frică să îţi spui părerea
- nu lăsa să îţi fie distrusă creativitatea; e salvarea ta
- dacă ai idei, exprimă-le fără teamă.

Dacă ai creativitate, poţi să găseşti soluţii la probleme, poţi să renunţi la slujbă ca să îţi faci afacerea ta, poţi să te descurci în viaţă, fără să fii un sclav.

Dar societatea nu vrea ca tu să fii creativ, pentru că atunci nu ai mai fi un sclav cu nasul în pământ, care să lucreze în fabrică şi căruia să îi fie frică de repercursiuni.

Dacă eşti liber şi independent, nu mai trebuie să te laşi umilit de alţii doar pentru că au mai mulţi bani şi mai

multă autoritate, ci poţi să stai cu privirea sus, să lupţi de la egal la egal pentru destinul tău.

Tu ştii ce e mai bine pentru tine. Când spui: "Eu îmi doresc să fac asta în viaţă!", oricine nu îţi va spune: "Sunt alături de tine în efortul tău", nu îţi vrea binele. Nu mă interesează că sunt părinţii tăi, profesorii tăi, prietenii tăi, partenerul tău de viaţă.

Autoritatea, de obicei, şi-a câştigat statutul şi de multe ori ştie ce spune. Dar la fel de des, dacă ştie că tu asculţi pentru că nu ştii altceva, îţi poate cere orice. Iar puterea corupe şi nu ştiu care autoritate nu se va folosi de puterea ei de influenţă pentru a obţine şi ceva foloase personale.

Deci, ascultă ce are de spus autoritatea, dar bazează-te pe valori personale şi experienţa proprie de viaţă. Dacă laşi responsabilitatea pe umerii autorităţii, când o să vrei să ceri socoteală pentru că lucrurile nu sunt cum vrei tu, nu o să prea ai unde să mergi să plângi.

Deciziile care privesc viaţa ta sunt ale tale, pentru că e viaţa ta şi nimeni nu o trăieşte în locul tău. Aşa că, dacă eşti un muppet obedient şi ascultător, eşti destul de aproape de a fi un sclav.

În cazul obedienţei faţă de autoritate, avem multe justificări. Un sistem stratificat şi acceptat la scară largă de autoritate aduce avantaje uriaşe societăţii. Permite producerea de resurse, comerţul, apărarea, expansiune şi control social, care ar fi imposibile altfel. La capătul celălalt, alternativa e anarhia, o stare ce ar face viaţa "solitară, săracă, nasoală şi scurtă" (Thomas Hobbes).

Deci, suntem educaţi de la naştere să credem că obedienţa faţă de autoritate este bună şi neascultarea autorităţii, greşită.

Lecţii de la părinţi, şcoală, poveşti sociale, până la sistemele legale, militare şi politice.

Iniţial, părinţii, profesorii ştiau mai multe decât noi şi o bună parte din învăţăturile lor s-au dovedit a fi folositoare. Ca adulţi, raţionamentul rămâne acelaşi: avem patroni, judecători şi lideri politici.

Atât de mult sens are să ascultăm de o autoritate care are acces la resurse şi informaţii de neatins de către noi, încât ascultăm orbeşte şi atunci când nu are niciun sens. Ca şi la celelalte arme de influenţă, avem un paradox, un automatism. Dacă obedienţa faţă de autoritate aduce beneficii, e mai comod să fim obedienţi tot timpul. Blestemul acestei arme de influenţă e caracterul ei automat, mecanic.

NU trebuie să gândim, deci să nu pierdem timpul şi să gândim. Aşa că reacţionăm, în loc să gândim şi să acţionăm. Şi, când acţiunile nu ne sunt de folos şi ne fac rău... cine e de vină?

Muppet-ul obedient, normal.

Aşadar, de multe ori autoritatea este şi expertă într-un anumit domeniu (avocaţi, doctori etc.) şi e bine să le ascultăm sfatul, pentru că au competenţă în domeniul respectiv.

Ceea ce însă trebuie să faci este să vezi ce îţi spune autoritatea, să gândeşti şi să acţionezi în mod conştient, ca un om liber, pentru binele tău, nu să sari "drepţi", ca un muppet obedient.

Raritatea

Aceasta este arma pentru a creşte valoarea oricărui lucru: a unui om, a unui produs comercial, a orice.

Ceva este în cantităţi limitate şi se va termina în scurt timp. Vin sărbătorile, rămânem fără zahăr: cozi la zahăr, toţi cumpără. Nu mai e benzină: cu bidoanele la benzinărie, chiar dacă ţie nu îţi trebuie benzină.

Eşti o vedetă şi nu dai interviuri, toţi vor să îţi ia un interviu şi ar face orice pentru asta.

Dacă o persoană este căsătorită, valoarea ei creşte imediat, pentru că este indisponibilă şi are dovada socială. Altcineva a recunoscut calităţi la acea persoană, deci acum există şi o garanţie faţă de o persoană poate mai capabilă, dar singură, care nu prezintă nicio garanţie.

Aşadar, ai grijă când se trâmbiţează că ceva este rar, pentru că toţi muppets-ii se vor grăbi să obţină.

Există soluţii alternative. Trebuie doar să nu te laşi manipulat şi să gândeşti. Lumea va fi a acelora care vor avea destulă minte să se ancoreze în trecut, să îşi creeze acces la acea bogăţie uriaşă care reprezintă experienţa strămoşilor noştri.

"Viaţa nu poate fi trăită decât privind înainte, dar nu poate fi înţeleasă decât privind înapoi."

(Kierkegaard)

Opreşte-te pentru o clipă, gândeşte-te ce vrei să faci şi află tot ce poţi despre ceea ce s-a făcut înainte şi te poate ajuta. Nu fi ignorant, o să suferi ca un câine. NU există suferinţă pe care eu să o fi îndurat, lecţie pe care să o fi învăţat pe propria mea piele şi să nu o fi găsit la alţii, rezolvată.

Bani, iubire, fericire, toate sunt rezolvate. Dar oamenii nu caută unde trebuie. Îşi iau modele greşite care, la rândul lor, nu au rezolvat aceste probleme.

Apoi, dacă nouă oameni din zece nu au reuşit să facă un lucru, şi tu, al zecelea, spui: "vreau să încerc şi eu", ce o să îţi zică toţi nouă?

"Nu ai cum. Noi am încercat şi ştim."

Este teama din ei care vorbeşte.

Teama că tu vei reuşi, iar ei vor arăta ca nişte muppets.

"Tu tot timpul să spui: Cred că am să încerc şi eu, să învăţ măcar o lecţie din eşec." Iar dacă ai să reuşeşti, ceea ce vei simţi va fi nepreţuit.

Aşadar, atenţie la armele de influenţă şi cum sunt ele folosite împotriva ta de mass-media, de societate şi de cei apropiaţi.

CUM SĂ FII UN DISCIPOL ȘI APOI UN MENTOR EXTRAORDINAR

Există tot timpul 2 faţete ale evoluţiei.

La început eşti învăţăcel, discipol, ucenic.

Cum toată viaţa este o şcoală nimeni nu scapă de ucenicie, doar domeniile se schimbă.

Cel mai tare antrenor de Judo a cerut să fie înmormântat cu centură albă ca să ilustreze acest fapt. Toată viaţa suntem doar nişte învăţăcei.

Însă dacă ne facem temele, perseverăm, învăţam şi evoluăm ajungem să fim buni în anumite domenii ale vieţii. Şi atunci devenim mentori, profesori antrenori, poate pentru proprii copii, poate pentru tineri, poate pentru întreaga omenire.

Aşadar, aceste 2 aspecte, de elev şi mentor se întrepătrund permanent în viaţa noastră.

Poţi să fii expert în investiţii la bursă şi milionar în euro, iar în acelaşi timp un ucenic amărât la condus maşina când faci şcoala de şoferi.

Cele 2 stări de a fi se întrepătrund permanent în vieţile noastre.

"Mentorii deschid uşi, dar tu trebuie să intri prin ele."

(proverb chinezesc)

În cartea "Mastery" a lui George Leonard este o poveste despre Jigoro Kano, inventatorul judo-ului, care fiind foarte bătrân şi aproape de moarte şi-a adunat studenţii în jurul său şi le-a spus că vrea să fie înmormântat purtând centură albă. Câtă modestie din partea maestrului cu rangul cel mai mare în judo, să fie înmormântat cu semnul începătorului. Adevărul e că în momentul morţii toţi pur-

tăm centură albă. Şi dacă moartea face din noi nişte începători, la fel face şi viaţa din nou şi drumul spre măiestri DIN NOU. În oglinda secretă a maestrului, chiar şi în momentul de maximă glorie şi realizări, se vede imaginea începătorului, celui mai nou venit în clasa de antrenament dornic să înveţe şi să evolueze repede, să înveţe toate schemele tari de la început. Pentru toţi cei care umblă pe drumul măiestriei în orice domeniu al vieţii, gestul lui Jigoro Kano devine o întrebare pentru reflecţie:

Vei purta centură albă?

Povestea lui Mentor

În "Odiseea" lui Homer, Ulise lupta în războiul troian şi îşi lasă fiul, Telemah, în grija lui Mentor care este educator şi îngrijitor al fiului său.

După război, Ulise rătăceşte 10 ani înainte să se poată întoarce acasă. Telemah, care acum a crescut, se aventurează în căutarea tatălui său. Atena, zeiţa înţelepciunii, ia forma lui Mentor pentru a-l ajuta pe Telemah în căutarea tatălui său. Ulise şi cu fiul său se reîntâlnesc şi îi pedepsesc pe cei care au încercat să preia tronul lui Ulise.

Cuvântul "Mentor" a evoluat ca semnificaţie şi a devenit echivalentul unui sfătuitor respectat, prieten, educator şi persoană înţeleaptă. În istorie avem multe cazuri de mentori şi discipoli. Socrate şi Plato, Hayden şi Beethoven, Freud şi Jung. Mentoring-ul este o formă fundamentală a dezvoltării umane în care o persoană investeşte timp, energie, cunoştinţe şi în general orice fel de resurse pentru a asista şi facilita creşterea altei persoane.

Mentorii sunt indispensabili în drumul evoluţiei noastre pentru simplu fapt că ne scurtează enorm procesul de învăţare în domeniul în care suntem discipoli pe lângă faptul că ne ajută în formarea personalităţii şi a caracterului.

Întrebare: este mentoringul pentru tine?

Discipol este clar că eşti şi vei fi. În orice domeniu vrei să te dezvolţi şi să creşti, vei avea nevoie de mentori.

Avantajele mentoringului sunt multe. Un citat care m-a zguduit emoţional în momentul în care l-am auzit prima oară şi eram doar un adolescent este acesta:

"Dacă vrei să fii prosper un an, cultivă grâu. Dacă vrei să fii prosper 10 ani, creşte pomi. Dacă vrei să fii prosper o viaţă întreagă, educă oameni."

(proverb chinezesc)

Nu există cale mai sigură pentru succes în această lume decât investiţia în oameni şi interesul tău sincer şi autentic de a-i vedea că au succes la rândul lor.

Nu este deloc uşor să fii mentor pentru că nu îi poţi învăţa pe alţii decât ceea ce tu stăpâneşti foarte bine. Mai mult, îţi faci treaba de mentor bine DOAR atunci când elevul te întrece. Aceasta e măsura valorii tale ca mentor şi e nevoie ca orice sentiment negativ ca invidia, gelozia, trădarea să dispară pentru totdeauna din sufletul tău atunci când eşti mentor. Primul lucru pe care trebuie să îl faci ca mentor este să înţelegi nevoile învăţăceilor tăi. Un lucru îţi spun sigur. Ei vor veni să ceară.

"Discipolul vine la tine să-ţi ceară. Tu trebuie să-l înveţi că n-are nimic de primit, că trebuie să crească. Discipolul vrea să devină iederă. Trebuie să-l laşi să fie ce trebuie să fie: chiar buruiana. Şi cel mai frumos sfârşit al tău – fertilitate! – e să te năpădească buruienile."

(Constantin Noica)

Lecţia din acest citat profund este că datoria ta nu este să schimbi oamenii ca să devină ce vrei tu să fie. Ci trebuie să accepţi orice om aşa cum este şi să îl laşi să crească în toată splendoarea lui, aşa cum e el. Fără etichete, fără prejudecăţi. Misiunea ta ca mentor este să încurajezi dezvoltarea potenţialului înnăscut,. ATÂT. Indiferent care e potenţialul înnăscut. Eşti doar un ghid, nu poţi să faci oamenii să devină ceea ce nu sunt.

Câteva din uneltele mentorului:

Ascultarea activă

Aceasta este o abilitate de bază pentru orice mentor. Ar trebui să fie pentru orice om însă majoritatea sunt prea preocupaţi să verse tot ce au pe suflet ca să mai aibă timp să şi asculte pe cel din faţă. Prin ascultarea activă se creează relaţia şi de ea beneficiază şi mentorul şi discipolul. Ambii trebuie să arate interes când celălalt vorbeşte şi orice întrerupere (telefoane, internet etc) trebuie evitată cu orice preţ. În timpul discuţiilor directe.

Clădirea încrederii

Încrederea se construieşte în timp. Ea creşte pe măsură ce conversaţiile dau dovadă de respect reciproc şi rămân confidenţiale, când se respectă orele şi programările stabilite, când şi mentorul şi discipolul se achită de obligaţii şi în acelaşi timp relaţia este păstrată deschisă şi sinceră.

Caută motivaţia (internă sau externă)

Mentorul trebuie să poată găsi motivaţia internă a discipolului de a creşte şi de a evolua, de a învăţa. Fără motivaţie internă, exista pericolul ca investiţia mentorului să nu dea roade deoarece este dovedit ştiinţific că fără motivaţia internă de a face ceva, creşte foarte mult riscul ca o persoană să renunţe sau să îşi dorească altceva, caz în care timpul şi energia mentorului au fost irosite.

Setarea scopurilor

Mentorul şi discipolul trebuie să discute despre viziunea personală a fiecăruia, despre carieră, despre viaţa personală. Pentru ca procesul să decurgă cât mai bine e important să cunoşti scopurile şi ţelurile discipolului, să îţi ştii punctele tari şi slabe, provocările pe care le are în viaţă. Mentorul trebuie să înţeleagă în ce context al vieţii se afla discipolul şi ce responsabilităţi are.

Managementul relaţiei

Ca şi mentor trebuie să educi discipolul să îşi asume responsabilitatea relaţiei cu mentorul deoarece mentorul sigur este foarte ocupat şi va aprecia dacă discipolul se ocupă de lucrurile mărunte. Asta include planificările şi propunerea întâlnirilor, să afle dacă mentorul are timp şi e dispus să îl acorde.

Încurajarea

Conform cercetărilor Dr. Philips-Jones, încurajarea este abilitatea cea mai apreciată de către discipoli. Ca mentor este foarte importat să exprimi aprecierea şi să încurajezi.

Cele 3 etape mari în relaţia mentor-discipol:

- iniţierea: în care mentorul şi discipolul setează regulile relaţiei lor, aşteptările şi scopurile
- munca productivă: în care discipolul experimentează şi lucrează pentru a-şi atinge scopurile şi în acelaşi timp este asistat de mentor în drumul lui; în mod ideal sfaturile mentorului reduc timpul de învăţare pe care în mod normal l-ar parcurge discipolul singur
- separarea: un mentor bun face ca elevul să îşi întreacă profesorul; orice mentor adevărat face tot ce îi stă în putinţă pentru ca discipolul să îl întreacă în realizări – asta e măsura valorii unui mentor.

Vreau în continuare să îţi spun cum mi-am găsit eu 2 dintre cei mai importanţi mentori din viaţa mea.

La început am căzut în capcana în care majoritatea cad. M-am dus la cerşit. "Ajutaţi-mă şi pe mine pentru că vreau să reuşesc!"

Problema e că oamenii care sunt buni de mentori au timpul foarte limitat. Mentorii sunt asaltaţi foarte des de oameni care au tot felul de "cereri". Şi din această cauză mentorii sunt foarte buni la testat şi filtrat potenţialii discipoli.

Pe partea de succes în viaţă îl admiram foarte mult pe D., un bărbat de 45 de ani. Pe partea de psihologie o admiram foarte mult pe A., o psiholoagă excelentă de 55 de ani.

A fost o lecţie dură.

Când eram adolescent eu vroiam să fiu ajutat aşa cum credeam eu că e cel mai bine pentru mine. Vroiam să fiu ajutat cu bani, cu sfaturi multe, să mi se dea mură-n gură. Am avut noroc uriaş cu D. Nu mi-a dat aproape niciodată ce îi ceream. Mă punea să fac singur, să caut singur, să găsesc soluţii la probleme singur. Când ceream ceva mă întreba: "Ce ai încercat să faci şi nu a mers?". De multe ori mă punea în dificultate pentru că nu încercam nimic şi mergeam direct la cerşit sfaturi.

Ani de zile aveam sentimente negative faţă de D. pentru că nu înţelegeam de ce nu mă ajută direct.

Putea să o facă atât de uşor. Avea bani, avea relaţii, avea toate cunoştinţele şi informaţiile pe care aş fi vrut şi eu să le am din toate domeniile care mă interesau.

Tot timpul am fost pus să rezolv singur orice problemă şi uneori primeam câte o sugestie sau sfat care într-adevăr era ca o piatră preţioasă şi care mă ajută

să scutesc foarte mult timp şi energie în rezolvarea unei probleme.

Adolescenta a trecut şi pentru că nu am primit totul pe tavă mi-am dezvoltat foarte mult abilităţile de a rezolva probleme de orice fel.

Abia atunci am înţeles că deşi ani de zile nu am primit ce am cerut am primit ceva ce NIMENI din jurul meu nu a fost în stare să-mi dea. Lecţia din care am învăţat că un mentor bun nu te transformă într-un handicapat oferindu-ţi totul pe tavă şi atunci când te trezeşti singur în faţa unei provocări să nu te poţi descurca. Un mentor bun te provoacă, te ceartă, te ambiţionează pentru ca să reuşeşti singur. Şi uneori îţi dă o sugestie sau un sfat care fac o diferenţă uriaşă.

Mulţi părinţi fac greşeala aceasta cu copiii lor. Din iubire încearcă să le facă viaţa mai uşoară dar defapt le taie creanga de sub picioare pentru că nu le oferă posibilitatea de a-şi dezvolta abilităţile necesare pentru succes în această lume.

A fost o lecţie uriaşă de la D. şi astăzi încă este mentorul meu. Acum am învăţat lecţia şi relaţia mea cu el este de o calitate mai bună ca oricând. Acum merg şi îi spun: "Uite ce am încercat şi cu ce rezultate, tu ce părere ai?". Şi văd cum îi face plăcere să îmi dea feedback pentru că acum am învăţat să fiu un discipol bun.

Apoi am avut ocazia să învăţ şi mai bine această lecţie despre mentori şi discipoli. Când am mers cu cererile mele la A., aceasta mi-a spus citatul care a schimbat întreaga mea perspectivă asupra mentorilor, psihologiei, a educaţiei.

Interpretând puţin acest citat, vedem cum un mentor este asaltat cu întrebări şi cereri însă nu ăsta e secretul dezvoltării şi evoluţiei, şi cel mai important lucru pe care un mentor te poate învăţa este să creşti singur cu cât mai puţine influente şi să îţi dezvolţi abilităţi pentru întreaga viaţă.

Altfel spus, majoritatea oamenilor merg şi cer un peşte pe care să-l poată mânca, însă un mentor bun îi învaţă să pescuiască siguri.

De ce să îmi găsesc un mentor?

Ca să scuteşti rapid procesul de învăţare.

Fără mentor trăieşti pe pielea ta TOT ce au trăit şi alţii. Mentorul îţi dă diamantele necesare.

Cum să îmi găsesc un mentor?

Răspunsul la acesta întrebare este foarte simplu: FII UN DISCIPOL EXTRAORDINAR. Sau elev/student, cum vrei tu să-i spui.

Problema e că majoritatea oamenilor sunt foarte proşti discipoli. Deci să vedem cum poţi deveni un student bun pentru ca să poţi găsi un mentor bun.

Aşa cum sunt discipol am şi ocazia să fiu şi mentor.

E foarte interesant să poţi vedea ambele perspective şi aşa cum ţi-am spus perspectiva mea de discipol am să ţi-o spun şi pe cea de mentor.

În primul rând trebuie să înţelegi că mentorii sunt oameni avansaţi în domeniul în care vrei să fii şi tu bun. Şi ei nu au nevoie de mai mult din ceea ce au. Au alte valori decât tine.

Cea mai mare satisfacţie pentru un mentor este un discipol foarte bun. Pentru că de obicei mentorilor le face foarte mare plăcere să dea înapoi, să ofere din ceea ce ei au învăţat şi să îi vadă pe alţii reuşind, făcând lumea din jur mai bună.

Secretul ca să ai parte de un mentor bun este SĂ FII UN DISCIPOL BUN.

Asta înseamnă să încerci singur să faci ceva şi apoi să raportezi înapoi evoluţia ta. Cel mai enervant lucru pentru un mentor este să i se consume timpul cu întrebări şi probleme care pot fi rezolvate pe internet cu google.

Niciodată nu întreba un mentor ceva ce nu ai încercat să rezolvi singur pentru cel puţin câteva ore. Arată că vrei să rezolvi singur o problemă, că ai ambiţie, că eşti o

persoană proactivă, orientată pe soluţii şi care înţelege că timpul unui mentor este limitat.

Cere recomandări şi cere păreri cu ce poţi să faci mai bine şi cu mai mult succes. Nu cere soluţia, cere feedback ca să poţi găsi singur soluţia.

Mentorii sunt foarte buni la testat şi filtrat discipoli. Nu veni să zici "Am nevoie de prieteni sau de cineva să îmi asculte problemele." Mentorii au tot timpul astfel de oameni care îi căuta şi nici nu îi băga în seamă pentru că pur şi simplu şi ziua lor are doar 24 de ore.

Ceea ce face un discipol slab e că vine şi cere ceva şi când mentorul îi oferă o informaţie, sau îi recomandă să citească ceva, discipolul ia acel sfat, sugestie sau informaţie şi NU FACE NIMIC. Astfel arată lipsa de respect faţă de mentor şi acesta îşi pierde orice interes să mai lucreze cu acel discipol.

E un test pe care mulţi nu îl trec. Mentorul spune: "De ce să îmi pierd vremea cu cineva care nu e 100% determinat şi hotărât să reuşească?" Dacă abuzezi de dreptul tău de a-l contacta pe mentor pentru probleme banale sau pe care le poţi rezolva şi singur vei pierde acest drept.

Aşadar să recapitulăm:

(1) Ceea ce înnebuneşte un mentor e orice cerere care îi pierde timpul în mod inutil.

(2) NU întreba ceva ce nu ai petrecut 2 ore să rezolvi online singur.

(3) Google este prietenul tău.

(4) Fă-ţi temele, spune "uite ce am încercat şi am întrebările astea".

(5) Arată că vrei să rezolvi singur problemele.

(6) Cere recomandări şi părerea despre ce să faci mai departe.

(7) Dacă abuzezi dreptul de a contacta acea persoană vei pierde acest drept.

(8) Respectă timpul mentorului pentru că ei sunt super ocupaţi. Nu te agăţa de ei ca să îţi ofere validare, să

îţi crească stima de sine, să atragi atenţie etc. Ia ce ai învăţat şi excelează, apoi pune întrebări după ce ai încercat.

(9) Mentorilor le plac oamenii proactivi, energici, orientaţi spre acţiune. Dacă îţi dă o temă FĂ-O cât de repede poţi şi raportează rezultatele. Aşa vei trece testul şi vei fi privit ca un discipol bun.

Exerciţiu: caută măcar 1 mentor în următoarele domenii:

- sănătate şi nutriţie
- socializare
- familie şi relaţii
- finanţe
- spiritualitate
- psihologic şi emoţional

Pas de acţiune:
(îndrumări pentru relaţia cu un mentor)

Pune întrebarea potrivită, încearcă să găseşti soluţii şi spune ce ai încercat, apoi întreabă. Priveşte un mentor ca un ghid, nu ca pe cineva care să îţi rezolve problemele sau să îţi dea sfaturi "mură-n gură". Mentorul ştie că scopul lui este să îţi dezvolte abilităţile, nu să te ajute. Dacă ştii şi tu asta ajuţi foarte mult relaţia cu el să crească.

Pune întrebări mentorului despre strategii pe care le-a folosit în trecut pentru a rezolva probleme asemănătoare cu a ta. Scopul relaţiei dintre discipol şi mentor e perfecţionarea, nu perfecţiunea.

Acceptă poziţia de subordonare, de învăţăcel. Dacă crezi că ţi-e dator cu ceva, eşti gata. Mulţi oameni au impresia că sunt impor-

tanți, că li se cuvine ceva doar pentru că au vreun unghi avantajos ca bani, frumusețe sau popularitate. Crede-mă că unui mentor, unui alfa, nu prea îi pasă de ce ai tu. Dacă vrei să înveți, fi umil și fură meserie. "A fura meserie" înseamnă să iei de la mentor abilități și comportamente, să îl modelezi fără să ceri sfaturi sau ajutor.

Respectă-ți mentorul, dar nu-l idolatriza.

Pune în practică imediat ceea ce îți oferă mentorul, nu arăta lipsă de respect fiind o persoană leneșă. Răsplătește mentorul prin progresele tale.

Nu amenința cu renunțarea. Dacă mentorul simte că ai de gând să renunți în orice punct, e foarte posibil ca relația ta cu el să se încheie.

CALEA CĂTRE MĂIESTRIE

Ce este măiestria?

"Când bătălia începe în noi înşine, ne îndreptăm spre perfecţiune."

(Robert Browning)

Pricepere, iscusinţă deosebită; talent, dibăcie, artă. Măiestrie artistică = totalitatea elementelor pe care le pune în valoare artistul în procesul desăvârşirii unei opere literare sau de artă. 2. (Înv.; concr.) Lucrare, operă, creaţie. Lucru care denotă iscusinţă sau meşteşug în execuţie; unealtă, instrument, aparat ingenios. 3. Meserie, meşteşug (care cere pricepere).

În pdf-ul "Descoperă-ţi vocaţia" ţi-ai făcut o idee despre zona în care se află abilităţile tale posibile. Acolo unde e un hobby se poate dezvolta măiestria.

Dacă vrei succes în viaţă, dacă vrei putere interioară şi exterioară, nu vei avea decât dacă devii foarte bun într-un domeniu. Dacă rămâi mediocru vei avea tot timpul un sentiment al neîmplinirii şi nicio realizare.

Trebuie să înţelegi că măiestria nu e pentru cei supertalentati sau pentru cei norocoşi care au început devreme. Măiestria e pentru oricine se decide să aleagă acest drum şi să rămână pe el indiferent de vârstă, sex, sau experienţa anterioară.

Poveste personală

Îmi aduc aminte că până la 27 de ani am făcut doar un singur lucru urmând "calea spre măiestrie". În rest am fost doar un superficial, încercând să fac din toate câte puţin şi nefăcând nimic bine.

Când am avut 5 ani, am fost pus de bunicul meu pe un scaun în faţa unui pian şi am început să cânt.

4 ani, de la ora 10 la 11 pian, 7 zile pe săptămână, 365 de zile pe an. Asta în afară de şcoala de pian, unde mergeam de 2 ori pe săptămână. După 4 ani eram un mic virtuoz.

Bunicul meu făcea parte din orchestra Operei Române din Timişoara. Ştia ce înseamnă să fii un bun profesionist. Se spune că atunci când cânţi la un instrument, trebuie să repeţi un fragment de 3 ori fără nicio greşeală pentru a putea trece la studiul următorului fragment.

Uneori cântam de 4 sau de 5 ori bine iar bunicul meu spunea sec: "Încă o dată". Izbucneam în plâns. De nervi. Destul de des. Însă când mergeam la spectacolele de sfârşit de an, eram cel mai bun.

La 11 ani am încheiat cu pianul ca să mă ocup de calculatoare căci ele sunt viitorul. La 29 de ani m-am reapucat.

Singurul lucru pe care îl fac urmând calea măiestriei, în afară de pian, este psihologia. Este singurul lucru pe care îl studiez de mai mult de 4 ani zilnic. Rezultatul e că devin mai bun permanent.

În orice altceva am făcut în viaţă, nu am simţit acea putere pe care ţi-o dă faptul că urmezi lungul drum pe calea măiestriei. Când ajungi în acel procent de 2% de oameni în lume care ajung experţi într-un anumit domeniu al vieţii, începi să realizezi că fără efort susţinut şi o dedicaţie pe viaţă, nu merită să te apuci de nimic.

"Un om care este stăpân pe sine poate pune capăt unui necaz la fel de uşor cum poate inventa o plăcere. Nu vreau să fiu la mila emoţiilor mele. Vreau să le folosesc, să mă bucur de ele şi să le domin."

Oscar Wilde

Problema e că avem foarte puţine indicii şi modele despre cum se ajunge la măiestrie. Lumea în care trăim azi poate fi văzută ca o conspiraţie împotriva măiestriei.

Există un bombardament continuu cu promisiuni de recompensă imediată, succes instant sau eliberare de nevoie sau de durere imediată.

O să vorbim un pic şi despre cum societatea lucrează azi împotriva oamenilor care vor să îşi dezvolte abilităţi reale şi cum ameninţă educaţia, sănătatea, relaţiile şi succesul individual. Chiar şi personalitatea.

Superficialul

Superficialii abordează orice nou sport, slujbă, activitate, relaţie cu foarte mult entuziasm. El sau ea sunt înnebuniţi după ritualurile de început, pregătirea echipamentului, a lucrurilor necesare, strălucirea NOULUI.

Când are primul sprint de progres, superficialul e în extaz. Se laudă prietenilor, familiei, şi oamenilor pe care îi întâlneşte pe stradă. De abia aşteaptă etapa următoare. Şi apoi, depresia. În loc să urmeze un nou moment de progres rapid, urmează platoul şi asta e de neacceptat. Perseverenţa este o necunoscută pentru superficiali, iar renunţarea un obicei automat şi firesc.

Mintea se umple de scuze. Asta nu e pentru el. E prea competitiv, necompetitiv, agresiv, pasiv, plictisitor, periculos, bla bla. Acest lucru nu îi satisface nevoile lui UNICE.

Apoi scenariul se repetă cu altă activitate însă doar pentru a se termina la fel. Vede oportunităţile, salivează la gândul rezultatelor însă ele nu apar.

Superficialii sunt specialiştii "lunilor de miere". Experţi în aparenţe şi roşi de rugina superficialităţii pe dinăuntru. Să rămână pe drumul măiestriei ar însemna să se schimbe. Şi pentru un superficial asta e infinit mai greu decât să sară la următoarea oportunitate, la următoarea "lună de miere". Se vede că e un aventurier, dar probabil rămâne prins veşnic în capcana dintre imaturitate şi maturitate.

Când trage linie, după ani de zile sau zeci de ani, vede că a făcut mii de lucruri şi în acelaşi timp, NICIUNUL.

Obsesivul

Obsesivul e un om radical, care nu acceptă jumătăţi de măsură. Ştie că doar rezultatul contează şi este dispus să facă ORICE e nevoie ca să obţină rezultate. Vrea să obţină cât mai mult încă de la prima lecţie. Vrea să progreseze cât mai rapid şi să afle materialul avansat ACUM.

Spre deosebire de superficial, el nu îşi mută privirea spre alte activităţi sau persoane, ci rămâne foarte concentrat pe una. Şi asta nu e rău, dar din păcate, obsesivul nu înţelege importanţa PLATOULUI. A momentelor în care trebuie să trăieşti fără să ai un moment orgasmic, ci să îţi faci treaba cu devotament şi perseverenţă.

Obsesivul are progres semnificativ la început. Însă când ajunge pe platou nu acceptă că e o etapă vitală în drumul spre măiestrie. Se împinge la limite fără milă. Îşi dublează eforturile. Devine workaholic sau începe să hărţuiască persoanele pentru care simte ceva.

Devine tentat să trişeze sau să caute scurtături de dragul progresului. Tot ce contează e să ţină curba de învăţare orientată în sus indiferent dacă trebuie să sacrifice dezvoltarea firească sau educaţia, planurile, sau investiţiile.

În relaţii, obsesivul sufocă. Tot ce contează e să menţină emoţiile puternice, adrenalina, chiar dacă asta înseamnă să creeze tensiuni care nu sunt necesare, certuri etc. Nu înţelege necesitatea platoului, a perioadelor în care relaţia trebuie să crească, să se dezvolte.

Obsesivul este caracterizat de o evoluţie în zigzag urmat de o cădere cu siguranţă dureroasă şi pentru el şi pentru cei din jur.

"Înainte de a te plânge că eşti sclavul altcuiva, asigură-te că nu eşti propriul tău sclav. Uită-te înăuntrul

tău... Vei găsi, întâmplător, gânduri slugarnice, dorințe slugarnice și în viața ta de zi cu zi vei găsi obiceiuri slugarnice. Cucerește-le, încetează să mai fii sclavul sinelui și niciun om nu va mai avea puterea să te înrobească"

(James Allen)

Mediocrul

Mediocrul are altă atitudine. Se prinde cum merg lucrurile însă rămâne pe platou pe timp nelimitat. După ce învață un pic și are progres, din diverse motive continuă să facă activitățile într-un mod rutinier și fără emoții și pasiune. Aceeași slujbă timp de zeci de ani doar pentru un salar lunar, aceeași relație nesatisfăcătoare doar din teama că nu e destul de bun pentru altcineva.

Însă când cel de lângă tine devine mai bun pe plan profesional sau uman, rămâi în urmă și frustrarea crește. Ai regrete și intri în depresie, ești părăsit, alungat, abandonat și consideri că soarta e nedreaptă.

Cele 3 tipuri de mai sus te pot ajuta să îți dai seama de ce nu ești tu în momentul ăsta pe drumul măiestriei.

Măiestria îți va aduce dureri de cap neașteptate și de asemenea recompense neașteptate și nu vei atinge niciodată o destinație finală.

Vei învăța despre tine la fel de mult ca și despre abilitățile pe care ți le antrenezi și dezvolți. Și deși de multe ori vei fi surprins de ce și cum poți învăța, progresul tău către măiestrie va avea tot timpul un ritm care arată așa:

Curba de învățare, curba măiestriei

Nu există cale de a scurta acest drum. ORICE abilitate nouă vrei să înveți, există sprinturi scurte de progres și apoi un mic declin și apoi un platou ceva mai înalt decât

nivelul la care erai înainte. Orice antrenor din lumea asta îţi va putea confirma lucrul ăsta. Fie că e vorba de karate, de pian, de învăţat cum să faci bani, să înveţi să ai succes cu sexul opus, în relaţii, în orice domeniu. Pentru a porni pe această cale, SINGURA care îţi va aduce satisfacţie adevărată şi permanentă, trebuie să exersezi cu răbdare, perseverenţă, încăpăţânare chiar. Dar pentru a ajunge să te bucuri de rezultate, trebuie să fii dispus să petreci bucăţi bune de timp pe acel platou în care exersezi ZILNIC chiar dacă se pare că nu progresezi pentru ca din când în când să ai câte o explozie de progres şi să mai urci o treaptă, un nivel. De ce e nevoie să stai pe platou şi nu poţi învăţa în ritm alert, pas după pas, nivel după nivel fără să stai pe acel platou?

Pentru că atunci când înveţi o nouă abilitate, când ţi-o antrenezi, trebuie să îţi înrădăcinezi noile obiceiuri în sistemul nervos. Mersul pe jos este înrădăcinat în sistemul nervos, îl faci fără să te gândeşti la el, este un obicei automat.

Condusul unei maşini de către un şofer cu experienţă este înrădăcinat, o face automat. Orice abilitate antrenată suficient devine un automatism. Asta se numeşte să fii bun în ceva, să fii profesionist. Când faci ceea ce faci foarte bine şi în mod automat.

Când însă începi să înveţi o nouă abilitate, indiferent că e agăţatul de femei pe stradă sau crearea unui imperiu sau făcut bani sau cântat la un instrument sau o disciplină sportivă, trebuie să te gândeşti la acea abilitate, la exerciţiile de începător pe care le faci. Trebuie să înlocuieşti tipare vechi de gândire, emoţie, senzaţie, mişcare cu unele noi.

Asta aduce în joc un sistem cognitiv, asociat cu un sistem habitual (obiceiurile) şi un sistem de efort, asociat cu hipocampusul, situat la baza creierului. Sistemul cognitiv şi cel de efort devin ajutătoare pentru sistemul habitual până când obiceiurile noi sunt învăţate. Cu alte cuvinte, suntem reprogramaţi. Când treaba este făcută, sistemul

cognitiv şi de efort se retrag. Apoi nu mai trebuie să te gândeşti şi nu mai simţi un efort când faci acel lucru nou.

Pas de acţiune: dezvolţi un nou obicei.

Înveţi să perseverezi şi să depui efort zilnic în ceea ce faci. Înveţi un obicei nou pe care îl faci natural şi inconştient (condusul maşinii de exemplu). Totul devine natural şi nu mai e nevoie să îţi oboseşti mintea chinuindu-te să îţi faci treaba zilnică privitoare la domeniul în care vrei să devii foarte bun. O faci automat aşa cum muzicianul repetă zilnic, sportivul se antrenează zilnic şi expertul îşi dezvoltă abilităţi zilnic.

Mersul pe jos, mentalitatea, socializarea, etc sunt învăţate astfel. Le faci apoi fără să gândeşti.

Acum problema noastră mare este că atunci când un tânăr de 25 de ani vine şi spune că nu este satisfăcut de viaţa lui sexuală, de relaţii, că nu înţelege femeile, misiunea este şi mai grea. Pentru că nu e destul să îşi antreneze noi abilităţi şi obiceiuri, dar trebuie să se DEZVEŢE de cele vechi.

Dacă o persoană s-a obişnuit să gândească negativ despre orice lucru în viaţă, o face automat fără efort şi fără să se gândească.

Cum este cel mai bine aşadar să devii foarte bun în ceea ce vrei să faci? Exerciţiu continuu, practică, dar o faci în primul rând DIN PLĂCEREA DE A FACE ACEL LUCRU.

De aceea se spune că orice faci trebuie să o faci cu pasiune. Pentru că dacă nu faci ce faci din plăcere în primul rând, nu vei ajunge foarte bun la acel lucru niciodată.

"Adună-ţi resursele, regrupează-ţi toate cunoştinţele, triază-ţi toată energia, concentrează-ţi toate capacităţile pentru a stăpâni cel puţin o parte din efort"

(John Haggai)

O VIAȚĂ COMPLETĂ DE LIDER

Acum eşti alfa. Alfa înseamnă că eşti responsabil pentru alţii. Alfa înseamnă că ataci pericolul primul, că părăseşti corabia în flăcări ultimul. Eşti responsabil de bunăstarea oamenilor din haita ta.

Eşti lider.

Oamenii te urmează nu pentru că le ceri sau le spui. Pur şi simplu iti simt atracţia magnetică îţi simt misiunea şi viziunea şi vor să se alăture.

Cel mai important lucru pe care trebuie să îl reţii: ca lider, eşti RESPONSABIL pentru BINELE tribului tău.

Un lider lucrează cu gândul la prosperitatea oamenilor săi. Să te gândeşti la nevoile celorlalţi este doar în puterea unui lider. Viziunea ta inspira şi puterea exemplului tău educă oamenii din jur.

Asta e tot ce trebuie să ştii de lideri.

Un psihic complet

În viaţă, datorită pulsiunilor sexuale şi de agresivitate pe care le avem toţi ca trăsături comune, faci două lucruri: lupţi şi iubeşti. Cu toţii facem asta, zi de zi.

Pe lângă cele două, care sunt primare, de bază, mai sunt două lucruri pe care le faci: înveţi şi, la sfârşit, stăpâneşti.

Lupţi.

Înveţi.

Stăpâneşti.

Iubeşti.

Să spunem că acestea patru, sunt patru energii.

Patru lucruri poţi să faci în viaţă.

Primele două sunt cele de bază şi despre ele am vorbit încă de la început: iubirea, care este un termen foarte general folosit şi în care intră, în mare parte, pulsiunile sexuale, transformate în atracţie sexuală şi iubire. Apoi lupta, care este lupta cu grijile vieţii, lupta pentru exis-

tență și pentru statut social. Aceasta este rezultată în urma pulsiunilor sexuale pe care toți le avem.

Apoi, pe lângă cele două principale, mai există stăpânirea și învățatul, alte două energii, care trebuiesc folosite, pentru un psihic complet pentru liderul alfa.

Poate că în liceu ai învățat, la psihologie, că există patru temperamente: coleric, flegmatic, sangvin și melancolic.

Și poate ai învățat că, deși un temperament domină în general la o anumită persoană, nimeni nu are doar un temperament fără nimic din celelalte trei; dimpotrivă, fiecare persoană este o combinație între un temperament dominant și celelalte trei.

În urma cercetărilor mele, am ajuns la concluzia că, pentru a-ți dezvolta o personalitate alfa, trebuie să îți folosești toate cele patru temperamente, în funcție de situația în care te afli.

Știu că te vei întreba: "Cum să le folosesc pe toate patru, când eu m-am născut cu un temperament dominant?"

Trebuie să știi că a avea potențial pentru toate cele patru și a-ți folosi doar temperamentul dominant, ignorând celelalte posibilități, este ca și cum ai merge prin viață fără o mână sau cu orice alt handicap fizic.

Să nu îți folosești toate cele patru forme de energie sau temperamente cu care te-a dotat mama natură este ca și când ai trece prin viață cu un handicap psihic.

Specialiștii care fac oamenilor testul Myers-Briggs spun că pe măsură ce oamenii înaintează în vârstă este tot mai greu de determinat tipul dominant, pentru că dacă o persoană se dezvolta în mod sănătos psihic, dacă este introvertită, de exemplu, pe măsură ce va petrece timp în societate, își va face prieteni, va avea familie, latura extravertită se va educa și astfel se va ajunge la un echilibru.

La fel, dacă o persoană se orientează în viață purtată de emoții, dacă va evolua și se va dezvolta, va observa că, determinată să acționeze doar în virtutea emoțiilor, nu va avea tot timpul de câștigat. Acea persoană își va educa

gândirea, astfel încât va ajunge la un echilibru între cele două, gândire şi emoţii.

Persoana care "trăieşte clipa" şi gustă viaţa din plin, pentru că are funcţia dominantă senzaţie, va învăţa să îşi folosească intuiţia şi să vadă şi care sunt consecinţele acţiunilor în viitor. Din nou, dacă dezvoltarea e sănătoasă.

Iar o persoană cu funcţia dominantă judecata va învăţa să şi observe, să ia informaţii din mediul înconjurător înainte să emită o judecată. Astfel, cele două funcţii, judecată şi percepţie, se vor echilibra.

Acum, urmând modelul Myers-Briggs, aş putea spune că o persoană care a ajuns la echilibru din toate cele patru perechi, este o persoană alfa.

Aceste persoane însă sunt puţine, iar eu sper că odată ce ştii lucrul ăsta să te numeri şi tu printre acele persoane. Să îţi dau o mână de ajutor: să revenim la temperamente.

Dacă urmăm logica Myers Briggs, vom da alte patru nume celor patru temperamente. Aceste nume au fost date de Roger Moore şi alţi cercetători ai lui Jung, iar mie îmi plac în mod deosebit pentru că ele ne vor arăta clar cum poate şi trebuie folosit fiecare dintre cele patru temperamente pentru a avea o personalitate completă, alfa.

Apoi le vom lega şi am să îţi spun de ce cred eu că fiecare dintre noi poate să folosească la maxim cele patru temperamente şi cum anume.

Deci, să-i dăm drumul.

Regele/Regina

Acest temperament (sau formă de energie) este cel mai aproape de ceea ce putem numi personalitatea alfa. Am putea spune că nu poţi fi alfa fără acest gen de energie.

Ce înseamnă Regele său Regina?

Înseamnă că, atunci când eşti alfa, nu mai lupţi pentru statut cu cei din jur, ci devii responsabil pentru cei din jur. Pentru că atunci când îţi dezvolţi personalitatea alfa, vei deveni un exemplu pentru cei din jur şi sigur vor fi oameni care vor dori să înveţe de la tine.

Astfel vei deveni responsabil pentru binele celor din jurul tău. Indiferent că eşti capul unei familii sau liderul unei ţări, această energie este absolut necesară.

Însă nu şi suficientă. Pentru că, deşi la sfârşitul aventurii către personalitatea alfa vei fi rege sau regină, în drumul tău ai nevoie de celelalte trei energii fără de care nu vei putea răzbi.

Şi vei avea nevoie de cele trei energii pentru a te putea menţine în vârful ierarhiei. Fii sigur că se vor găsi mulţi care să aspire la poziţia ta şi vor folosi orice mijloace pentru a lua ceea ce tu ai obţinut cu trudă, fără ca, la rândul lor, să fie dispuşi să muncească şi să înveţe la fel de mult.

Vei şti că eşti alfa atunci când nu vei vrea să domini, ci să ajuţi, pentru că atâta încredere ai în tine, şi ai tot ce vrei încât simţi nevoia să ajuţi. Nu eşti alfa când vrei să îi învingi pe ceilalţi, atunci eşti doar în lupta pentru a ajunge alfa.

Războinicul/Amazoana

Următoarele cuvinte ale lui N. Steinhardt ilustrează foarte bine atitudinea unei persoane care beneficiază de energia războinicului sau a amazoanei:

"Cu cât îţi merge mai rău, cu cât sunt greutăţile mai mari, cu cât eşti mai lovit, mai împresurat, cu cât nu întrevezi nicio speranţă, cu atât eşti mai dornic de luptă şi cunoşti un simţământ (crescând) de inexplicabilă şi covârşitoare euforie. Eşti asaltat din toate părţile, cu forţe infinit mai mari decât ale tale: lupţi! Te înfrâng: le sfidezi! Eşti pierdut: ataci! Râzi, îţi ascuţi dinţii şi cuţitul, întinereşti. Te furnică fericirea,

nespusa fericire de a lovi şi tu, fie chiar infinit mai puţin. Nu numai că nu deznădăjduieşti, că nu te declari învins şi răpus, dar şi guşti din plin bucuria rezistenţei, a împotrivirii, şi încerci o senzaţie de năvalnică, dementă voioşie.

Soluţia aceasta, firește, presupune o tărie de caracter excepţională, o concepţie militară a vieţii, o formidabilă îndârjire morală, o voinţă de oţel şi o sănătate spirituală adamantină. Probabil că presupune şi un duh sportiv: să-ţi placă bătălia în sine – încăierarea – mai mult decât succesul. E şi această soluţie salutară şi absolută, deoarece e bazată pe un paradox: pe măsură ce ei te lovesc şi-ţi fac mai mult rău şi îţi impun suferinţe din ce în ce mai mari, tu te îndârjeşti mai tare, te întăreşti, întinereşti!"

În cazul în care această energie beneficiază de un mediu propice, aceste persoane vor fi ca adulţi viitorii războinici moderni, soldaţi, sportivi de performanţă şi vor excela în orice domeniu în care este necesară.

Orice persoană este în anumite momente ale vieţii un războinic sau o amazoană. Pentru că, dacă viaţa e o luptă, atunci e nevoie de războinici şi amazoane ca să poată purta lupta, şi, în fiecare dintre noi, există potenţial pentru un războinic desăvârşit şi o amazoană desăvârşită.

Şi ca în orice luptă, în lupta cu viaţa trebuie nu numai să ai energia unui războinic sau amazoane, ci să cunoşti şi arta războiului, dacă vrei să ai vreo şansă în lupta ta.

Magicianul/Magiciana

În timpuri străvechi, magicienii şi magicienele erau personaje foarte respectate, pentru că ei deţineau secrete care puteau duce la prosperitatea unui regat şi ajutau regele şi armatele sale pentru a putea duce războaie din care să iasă învingători.

Canalizată şi educată într-un mod potrivit, această energie va crea viitorii oameni de ştiinţă, ingineri, profesori, doctori, avocaţi. Cu alte cuvinte, magicienii moderni, care deţin cunoştinţele şi tehnologia, care fac lumea să avanseze.

Când citeşti aceste rânduri, energia magicianului/magicienei se manifestă în tine mai mult decât oricare din celelalte trei.

Pentru că, de fiecare dată când înveţi ceva, când eşti împins de curiozitate să afli lucruri noi, nu faci altceva decât ceea ce au făcut şi magicienii/magicienele din toate timpurile.

Înveţi, de la cei din jur, din cărţi, din experienţe, vezi cum sunt oamenii şi cum să obţii în viaţă ce doreşti. Această carte îţi foloseşte în acest scop, la fel ca ea mai sunt şi altele, totuşi experienţa trăită îţi va fi profesor. Să înveţi să fii alfa, să înveţi cum să obţii ceea ce vrei, tot ce ţine de învăţat, ţine de energia magicianului.

Iubitul/Iubita

Acest al patrulea tip de energie îl găsim din nou, inevitabil, în fiecare dintre noi.

Nu mai e nevoie să dovedesc nici într-un fel că această energie se află în fiecare, dar totuşi e mare nevoie pentru dezvoltarea unei personalităţi complete să înţeleagă cât mai bine toate aspectele acestei energii, pentru că mi se pare de departe cea mai misterioasă dintre cele patru.

Iubirea este forţa creatoare de care nu ne putem lipsi. Pentru orice lucru bun pe care vrem să îl aducem în viaţa noastră e nevoie de creativitate, iar pentru creativitate e nevoie de energia iubirii.

De aceea, iubirea ocupă un loc central în viaţa fiecăruia dintre noi, fie că ne place sau nu.

M-am străduit să înţeleg dintotdeauna de ce oamenii suferă atât de mult de pe urma iubirii şi de ce, aparent, chiar şi marile spirite ale omenirii au ridicat mâinile în aer, neputincioase în faţa acestui fenomen.

Am încercat în cel mai vast capitol, cel dedicat atracţiei sexuale şi iubirii, să explic această energie aşa cum a fost ea experimentată de mine de-a lungul vieţii mele. Sper să îţi folosească în scopul tău de a deveni o persoană alfa, pentru că să cunoşti legile de bază ale iubirii e o condiţie necesară, deşi nu suficientă.

Atâta timp cât faci ceea ce am spus, eşti pe drumul cel bun, ai grijă să nu cazi în umbră. Învaţă-ţi lecţiile şi vei ajunge alfa în orice grup.

O personalitate alfa le exercită pe toate patru.

La început, magician/magiciană şi iubit/iubită, apoi războinic/amazoană, apoi rege/regină. Acesta este drumul spre o personalitate alfa.

Fiecare om are o parte bună şi una rea. Am insistat să înţelegi ce e umbra, când vezi numai binele din oameni şi ignori răul. Nu te entuziasma, răul e acolo. Când vezi mai mult rău, nu te speria, aşteaptă să vezi partea bună.

Scopul acestei cărţi este să ajute să fi mulţumit de cele două aspecte, pentru că apoi să te poţi gândi la acele lucruri care te fac om.

Nu poţi ajuta pe alţii când nu ai tu satisfacţie. Vei fi doar invidios pe cei care au.

Mulţi oameni ajung bătrâni şi nu au satisfacţie în aceste două domenii, ce să mai vorbim să ajute pe alţii să reuşească în viaţă.

În ţara noastră, România, părinţii noştrii au trăit în comunism şi au fost educaţi să aibă ce au şi cei din jur, adică puţin, şi atât. Ca să reuşeşti în viaţă, e greu să te înveţe cineva care a trebuit zeci de ani să se mulţumească cu puţin.

Când vei avea satisfacţie în statut social şi atracţie, vei fi alfa.

Pentru unii înseamnă să facă sex cu o mie de persoane, pentru alţii o relaţie frumoasă, pentru alţii mulţi bani, pentru alţii un cămin. Eşti alfa atunci când te simţi alfa.

Atunci abia vine pasul următor. Când vei vedea pe alţii, îi vei ajuta, vei fi responsabil pentru ei. Nu eşti alfa când eşti egoist şi invidios.

Dar trebuie să fi egoist, să înveţi să ai tu succes, să ai bani şi relaţii şi sex de calitate, ca să te afli într-o poziţie să îi poţi învăţa pe alţii din perspectiva omului care ştie cum se obţin acele lucruri.

Aşadar, luptă pentru tine acum, doar aşa vei putea să îţi câştigi statutul de om.

Nu eşti om dacă singura preocupare a ta este statutul şi atracţia sexuală. Orice animal face exact asta.

Ţine minte:

"Calitatea vieţii unei persoane este direct proporţională cu dedicaţia acelei persoane pentru excelenţă, indiferent de domeniul pe care îl alege."

(Vince Lombardi)

ÎNCHEIERE

Experienţa trăită este cea mai bună metodă de cunoaştere. Experienţa va fi profesorul şi judecătorul tău.

Poţi minţi pe oricine, chiar şi pe tine. Însă experienţele şi acţiunile tale spun totul. Realizările tale spun totul.

Am evoluat în triburi de o sută de oameni, toţi îi ştiau pe toţi şi statutul social nu se schimba prea repede. Era nevoie de timp şi de muncă.

Nu vreau să zic precum scriitorii motivaţionali: "Fii tot timpul fericit, zâmbeşte tot timpul şi nu te lăsa doborât de necazuri."

Necazurile, când vin, vin toate odată şi vor fi momente când o să fii distrus/ă psihic, o să îneci perna de lacrimi de suferinţă şi de ciudă.

Îmbrăţişează acele momente, pentru că ele îţi vor spune că eşecurile sunt un lucru normal în drumul către visele şi destinul tău şi în ele vei găsi puterea de a te ridica din nou cu şi mai multă ambiţie şi hotărâre. Acestea sunt momentele care te duc pe noi culmi.

Eşti omul de ştiinţă al vieţii tale şi doar tu faci schimbările posibile, fie că nu acţionezi şi nu obţii nimic, rămânând unde eşti şi cine eşti, fie că acţionezi, eşuezi, înveţi şi apoi ai succes.

Doar tu faci totul posibil.

Din majoritatea oamenilor cu mari provocări fizice şi mentale, niciunul nu ar permite nimănui să-l numească handicapat, pentru că fiecare dintre ei face totul singur aşa cum poate şi este mândru de fiecare lucru mărunt pe care îl realizează, în ciuda handicapurilor.

Aşa că, mai ales dacă eşti o persoană întreagă şi la minte şi la trup, află că eu văd ceea ce este cel mai bun în tine şi promite-mi că o să faci un singur lucru după ce ai citit cartea asta:

O să stai tot timpul pe picioarele tale, nu o să laşi pe nimeni să te considere handicapat şi nu o să accepţi niciodată mila nimănui.

Şi, dacă eşti în căutarea modelelor în viaţă, vreau să citeşti povestea aceasta, şi îţi promit că la sfârşit vei şti cu siguranţă care este cel mai bun model de urmat pentru viaţa ta.

Povestea unicornului

Tu eşti cel mai bun model, dar vei vedea că viaţa noastră, a oamenilor, are două aspecte: viaţa pământească şi cea spirituală.

În viaţa pământească, suntem toţi condamnaţi să ne dorim cele trei lucruri despre care am vorbit din prima pagină până acum: sex, iubire şi statut social.

Până nu rezolvi problemele vieţii pământeşti, nu vei putea avea pretenţia să îţi pui marile întrebări ale vieţii: cine sunt? ce vreau cu adevărat? Nu îi vei putea ajuta pe alţii.

Geniile, sfinţii, aceştia doar au privilegiul acesta.

Abia când vei fi mulţumit de viaţa ta sexuală, vei avea parte de iubire şi o vei oferi şi vei avea statut social, respectul celor din jur, vei putea să te gândeşti serios la viaţa spirituală.

De exemplu, iubirea ţine de viaţa spirtuală, dar concluzia mea este că nu poţi iubi cu adevărat dacă nu ai nevoile de bază satisfăcute. Dacă tu nu eşti mulţumit de tine, eşti măcinat de frică şi de griji şi de mizerie, chiar şi puţinele momente de iubire de care suntem capabili au asupra lor umbrele lipsurilor care ne macină, dacă nu eşti un sfânt sau o sfântă, să poţi depăşi cu uşurinţă toate astea.

Eu nu sunt un sfânt, sunt un om care învaţă pe măsură ce înţelege viaţa pământească aşa cum e ea, privind înapoi, şi o trăiesc privind înainte.

Înapoi, către genii şi creatori care şi-au lăsat moştenirea către semenii lor. Şi înainte, către orice îmi rezervă existenţa, către destinul meu.

Am scris acest material pentru a te ajuta în drumul tău, măcar un pic. Nu e un model, ci o hartă, pentru că, deşi fiecare fiinţă umană este unică şi irepetabilă, vei găsi că pe

orice drum vei merge, atunci când vei fi mulţumit cu adevărat sau nu de viaţa ta, indiferent că vrei să te numeşti alfa sau nu, realizarea ta pe pământ va duce la final:

- **încredere în sine**
- **inteligenţă emoţională şi creativitate**
- **comunicare**
- **o personalitate completă**
- **charismă, atracţie**
- **statut social**
- **model de urmat pentru alţii**

Povestea Unicornului Albastru (o poveste de Carol Mason):

A fost odată ca niciodată un Unicorn Albastru. Avea ochi mari şi albaştri şi o coadă lungă şi albastră şi un corn albastru. Şi trăia de atâta timp, încât nu mai ţinea minte de când trăieşte şi nu ţinea minte să mai fi întâlnit vreodată o creatură asemănătoare cu el.

Unicornul Albastru trăia într-un ţinut care se numea Ţinutul Pajiştilor Luminoase, unde se zbenguia prin iarbă, sărea printre flori şi se juca cu toate vietăţile de pe pajişte. Fericite erau zilele Unicornului Albastru în acel tărâm binecuvântat şi sigure îi erau nopţile.

Dar era o prăpastie între acel ţinut şi Unicornul Albastru. Era ceva ce ţinutul acela avea şi Unicornul nu avea. Un sunet în aer pe care pe jumătate îl auzea, pe jumătate îl simţea, dar niciodată nu l-a înţeles. Un sunet verde şi şoptit, ca o sămânţă croindu-şi drumul uşor de la iarnă la primăvară.

"Ce este acel sunet?", a întrebat Unicorul Albastru.

"Este sunetul cântecului nostru", au răspuns Pajiştile Luminoase.

"Despre ce cântaţi?", a întrebat din nou Unicornul Albastru.

Trăim şi creştem către soare,
Uşor ne este somnul, trezitul – încântare,
E bună viaţa noastră şi vieţuim de-ajuns –
Cântecul nostru tainic e soarelui răspuns.

"Cântăm Cântecul Vieţii", au răspuns Pajiştile L
noase.

Unicornul Albastru a ascultat încă o dată şi ap
încercat să cânte şi el Cântecul Vieţii. Dar singurul sune
care a reuşit să îl scoată a fost un sunet uscat, ca de hâ
ca o foiţă uscată care se dezlipeşte de pe un bulb. Paji
Luminoase au scos un murmur de înţelegere şi mirare.

"Învăţaţi-mă să cânt!", a spus Unicornul Albastr

"Cântecul nostru e al nostru, tu trebuie să îl găs
pe al tău", au spus Pajiştile Luminoase. "Noi suntem noi
tu eşti singur".

"Undeva, undeva, trebuie să existe o fiinţă ca m
care să mă poată învăţa să cânt", a spus Unicornul.

Şi astfel, Unicornul Albastru a părăsit Pajiştile
minoase şi a călătorit până în Pământul Pădurilor Adâ
unde îşi aveau sălaşul creaturi ale pădurii, iar copaci în
se întindeau până la cer.

Unicornul s-a aventurat prin muşchii umezi de
jos, printre crengile rupte şi căzute, până în inima Păm
tului Pădurilor Adânci şi a auzit din nou sunetul care ş
acum că se numeşte cântat: un sunet maro şi catifelat,
sunetul unei rădăcini care vrea apă:

"Despre ce cântaţi?", a întrebat din nou Unicorn
Albastru.

Spre soare creştem şi spre el trăim,
Secretul rădăcinii şi-al sâmburelui ştim.
Dar tainic va rămâne tot ce am învăţat –
Este câştigul nostru deplin şi meritat.

"Cântăm Cântecul Înţelepciunii," a spus Pământ
Pădurilor Adânci.

Unicornul Albastru a ascultat încă o dată şi apoi
încercat să cânte şi el Cântecul Înţelepciunii. Dar singur
sunet pe care a reuşit să îl scoată a fost un sunet uscat, ca
frunză care cade şi îşi face trecerea de la toamnă la iarn
Pământul Pădurilor Adânci a foşnit cu înţelegere şi mirar

"Învăţaţi-mă să cânt!" a spus Unicornul Albastru.

"Cântecul nostru e al nostru, tu trebuie să îl găseşti pe al tău", a spus Pământul Pădurilor Adânci. "Noi suntem noi, iar tu eşti singur".

"Undeva, undeva, trebuie să existe o fiinţă ca mine care să mă poată învăţa să cânt", a spus Unicornul Albastru...

Unicornul Albastru a părăsit Pământul Pădurilor Adânci şi a ajuns pe Tărâmul Munţilor Pleşuvi, unde prăpăstii vechi şi adânci împărţeau fiecare stâncă înaltă, unde nu creşteau copaci şi nicio pasăre nu zbura, şi nu exista niciun adăpost de furtună sau noapte.

Tot mai sus şi mai sus se urca Unicornul Albastru, străduindu-se la fiecare pisc mai înalt, şi astfel a auzit din nou sunetul acela, numit cântat, un sunet triumfător şi semeţ - ca şi vârful muntelui care străpunge cerul.

"Despre ce cântaţi?" a întrebat Unicornul Albastru.

Spre soare ne petrecem vecii şi stâncile ne cresc,
Singuri suntem şi mândri, cei slabi ne ocolesc.
Nimic nu ne-nspăimântă, egale-s în cântar
Plânsul timpului şi râsul spaţiului fără hotar.

"Cântăm Cântecul Libertăţii", au spus Munţii mândri.

Unicornul Albastru a ascultat încă o dată şi apoi a încercat să cânte şi el Cântecul Libertăţii. Dar singurul sunet pe care a reuşit să îl scoată a fost un sunet dureros, plângăcios, ca şi vântul care caută colţuri singuratice de stâncă să se odihnească. Tărâmul Munţilor Pleşuvi a stârnit un ecou de înţelegere şi mirare.

"Învăţaţi-mă să cânt," a spus Unicornul Albastru.

"Cântecul nostru e al nostru, tu trebuie să îl găseşti pe al tău", a spus Tărâmul Munţilor Pleşuvi. "Noi suntem noi, iar tu eşti singur".

"Undeva, undeva trebuie să existe o fiinţă ca mine care să mă poată învăţa să cânt", a spus Unicornul Albastru.

Şi astfel, Unicornul Albastru a părăsit Tărâmul Munţilor Pleşuvi şi a călătorit până la Pământul Nisipurilor Albe, iar acolo nu era nici ploaie şi nici vânt, şi niciun nor nu se aventura pe cer. Şi Unicornul Albastru a recunoscut din nou sunetul pe care acum ştia să îl recunoască, cântecul. Care era plin şi bogat ca şi bătăile inimii Unicornului Albastru – sunetul liniştii.

"Despre ce cântaţi?", a întrebat Unicornul Albastru.

Iar Pământul Nisipurilor Mişcătoare a răspuns:

Sub soare odihnim şi ştim
Că toate-s în mişcare, cât nemişcat trăim.
Tăcerea îneca-va fiece sunet viu;
Acesta-i crezul nostru şi cântul din pustiu.

"Cântăm cântecul Păcii."

Unicornul Albastru a ascultat încă o dată şi apoi a încercat să cânte şi el Cântecul Păcii. Dar Pământul Nisipurilor Albe a tremurat de milă şi mirare, pentru că ce a auzit nu era cântat, ci un strigăt de disperare.

"Învăţaţi-mă să cânt," a spus Unicornul Albastru.

"Cântecul nostru e al nostru, tu trebuie să îl găseşti pe al tău", a spus Pământul Nisipurilor Albe. "Noi suntem noi, iar tu eşti singur".

"Undeva, undeva, trebuie să existe o fiinţă ca mine care mă poată învăţa să cânt", a spus Unicornul Albastru.

Şi Unicornul Albastru a părăsit şi Pământul Nisipurilor Albe şi a ajuns pe Tărâmul Apelor Cristaline care se întindeau tremurătoare până la capătul lumii. Unicornul Albastru era foarte obosit, atât de obosit, încât şi măduva oaselor îl durea. Şi Unicornul Albastru s-a odihnit un pic lângă apă, ascultând sunetul blând al apei care ştia că se numeşte cântat.

Unicornul Albastru s-a aplecat să bea, dar când a făcut asta, a nechezat cu o bruscă mirare şi bucurie, văzând în apă o altă fiinţă exact ca el.

Te rog, învaţă-mă să cânt, a plâns Unicornul Albastru. Apoi inima i s-a oprit auzind fiinţa de dedesupt strigând la fel. A urmat liniştea.

Iar Tărâmul Apelor Cristaline a cântat:

În undele albastre poţi cerul să găseşti,
Te uiţi în noi la tine şi-n tine iscodeşti.
Nimic nu-ţi este nou din tot ce vrei să ştii:
În noi şi-n tine se desfată acelaşi verb A FI.
Suntem Apele Iubirii
Din noi adapă-ţi sufletul
Cu noi începe-ţi cântecul.

Iar cântecul Unicornului Albastru era la fel şi diferit de orice alt cântec care s-a cântat vreodată.

BIBLIOGRAFIE

Carl Gustav Jung, 2004, Tipuri Psihologice, Editura Trei

Sigmund Freud, Introducere în psihanaliză, Editura Trei

Allan Pease, 2002, Limbajul trupului, Editura Polimark

Anca Munteanu, 1994, Incursiuni în creatologie, Editura Augusta

Anca Munteanu, 1989, Psihologia copilului si a adolescentului, Editura Augusta

Arthur Schopenahuer, Lumea ca voință și reprezentare, [s.a]

Aristotel, 2004, Retorica, Editura IRI

Daniel Goleman, 2001, Inteligența Emoțională, Editura Curtea Veche

Napoleon Hill, Think and Grow Rich: The Andrew Carnegie formula for money making (Mass Market Paperback), Ballantine/Del Rey/Faucett/ Ivy/Presidio Press

David Deangelo, 2001, Double your Dating, David Deangelo Communications

Stephen R. Covey, 2004,The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change , Free Press

Christian Carter, 2005, Catch Him and Keep Him

Robert Moore, Douglas Gillette, 1991, King, Warrior, Magician, Lover : Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculine

Paul Dobransky, Mind Operating System

L.Michael Hall, Bobby G.Bodenhamer, 2002, Mind-lines: Lines For Changing Minds, Neuro-Semantic Publications; 4th edition

George Burr Leonard, 1992, Mastery: The Keys to Success and Long-Term Fullfillment, Plume Books

Robert B. Cialdini, 1998, Influence: The Psychology of Persuasion, Collins

Melvin Helitzer, 1987, Comedy writing secrets, Writer's Digest Books

Masaru Emoto, 2006, The Hidden Messages in Water, Simon & Schuster

Film Documentar, What the Bleep Do We Know!?

J. Canfield, M.V. Hansen, 2006, Supă de pui pentru suflet, Editura Alma tea,

Cei șase stâlpi ai încrederii în sine, Nathaniel Branden

Eficiența în 7 trepte, Stephen Covey

Secretele minții de milionar. Stăpânirea jocului interior al bogăției, Harv T. Eker

http://bodyforlife.com/

Hopkins-Business-Communication-Training.com

Peter Collet, Cartea gesturilor

Debbie Ford, Partea întunecată a căutătorilor de lumină